



*Shanti, Shanti, Shanti*

*Menemukan Tuhan di Dalam Diri*



*Shanti, Shanti, Shanti*  
*Menemukan Tuhan di Dalam Diri*

Gede Prama  
2016

*Compassion*

*Shanti, Shanti, Shanti*  
*Menemukan Tuhan di Dalam Diri*

Oleh Gede Prama

Cetakan I, Oktober 2016  
12,5 x 18,5 cm vi + 120 hal

Penyunting: *Compassion*  
Layout: *Compassion*  
Desain Cover: *Compassion*

Hak cipta dilindungi undang undang  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh  
isi buku ini tanpa izin tertulis dari penyusun

## *Ucapan Terima Kasih*

Setiap karya adalah hasil akumulasi kebaikan banyak sekali pihak. Demikian juga dengan buku ini. Buku ini bisa sampai ke tangan halayak pembaca secara gratis (cuma-cuma) juga karena kebaikan banyak sekali pihak. Oleh karena itu, terima kasih yang mendalam diucapkan kepada:

1. Keluarga spiritual compassion umumnya, serta para donatur khususnya sehingga buku ini bisa dibagikan secara cuma-cuma atau tidak dipungut bayaran.
2. Bapak Sudarmin dan Bapak Koming Sudiarta selaku koordinator keluarga spiritual compassion Jakarta dan Bali.
3. Bapak Putu Wirawan yang dengan telaten membuat cover (bungkus) buku ini sehingga tersaji indah.

4. Ibu Kadek Swandewi yang dengan tekun dan tulus mengumpulkan tulisan-tulisan dalam buku ini, mengambil kutipan, memberikan gambar sehingga buku ini bisa rapi sampai ditangan pembaca.
5. Bapak Nyoman Aryana yang memeriksa ketelitian buku ini dari bagian awal hingga bagian akhir
6. Luh Satwika Putri Lestari (putri pertama saya) yang dengan sabar melayani papanya sehingga tulisan-tulisan saya bisa dibaca publik di internet (web site, blog, face book, twitter) secara reguler setiap hari.
7. Komang Gita Krisnamurti (putra bungsu saya) yang dengan polosnya melayani papanya sehingga setiap hari rabu (Buddha bahasa Bali-nya) publik bisa menonton rekaman video singkat saya di face book dan youtube.
8. Tentu saja saya harus mengucapkan terima kasih pada halayak (publik) pembaca dan penonton. Mirip dengan petani tanpa sawah, penulis tanpa pembaca (penonton) hanya akan sia-sia saja.

Terima kasih, matur suksma, thank you

# Daftar Isi

## **Pintu Depan:**

<b>Damai, Damai, Damai .....</b>	<b>1</b>
----------------------------------	----------

## **BAGIAN I:**

<b>Kesembuhan .....</b>	<b>9</b>
Senyuman Bunga .....	11
Pelangi Jiwa .....	15
Bulan Sabit Terindah .....	21
Mata yang Tersenyum .....	25
Jendelanya Cahaya .....	29
Cahaya-Cahaya Dekapan .....	33
Berbagi Cahaya .....	37
Sungai Dalam Diri .....	41
Kemarahan Sebagai Malaikat .....	45
Puisi Keindahan .....	49
Liburan yang Sesungguhnya .....	53

**BAGIAN II:**

<b>Kedamaian .....</b>	<b>57</b>
Bel yang Suci .....	59
Senyuman Cahaya .....	63
Senyuman Suka Cita .....	69
Nyanyian Belas Kasih .....	73
Kehidupan Sebagai Nyanyian Indah .....	77
Belahan Jiwa .....	81
Malaikat Tanpa Sayap .....	87
Lentera yang Tersenyum .....	91
Pencapaian Spiritual .....	95
Menua yang Indah .....	101
Kembali ke Sumber .....	107

**Pintu Belakang:**

<b>Menemukan Tuhan di Dalam Diri .....</b>	<b>111</b>
--	------------



# Pintu Depan

Damai, Damai, Damai





Hadiah terindah cinta  
adalah cinta itu sendiri

## *Damai, Damai, Damai*

“Menyembah yang tidak terlihat, tapi menghancurkan yang terlihat”, itulah yang dilakukan segelintir jiwa-jiwa menderita yang tergoda untuk melakukan kekerasan. Jangankan orang yang diduga jahat, bahkan tempat suci pun dihancurkan. Sedih tentu saja, namun kesedihan bukan benih-benih kekerasan. Kesedihan adalah undangan untuk memercikkan tirtha (air suci) memaafkan dan kasih sayang pada setiap api kekerasan.

Sikap seperti ini diperlukan, terutama karena penderitaan hadir di mana-mana. Jika di negara berkembang manusia tidak bisa makan karena miskin, di negara maju yang kaya jumlah manusia

yang tidak bisa makan juga meningkat terus. Tentu bukan karena miskin, melainkan tidak bisa makan karena ketakutan yang berujung pada gangguan kesehatan.

Seorang kawan yang bekerja di sebuah kapal pesiar super mewah dan super mahal bercerita, tidak sedikit orang super kaya dari negeri yang kaya yang hanya minta dibikinkan telur rebus. Itu pun sebagian dikembalikan karena tidak bisa dimakan. Pelajarannya sederhana, orang miskin menderita karena kekurangan, orang kaya menderita karena takut kehilangan.



*Tatkala kita merawat kehidupan,  
kita juga dirawat oleh kehidupan*



Dan mirip dengan kegelapan yang mengundang datangnya cahaya, hawa panas penderitaan di mana-mana mengundang banyak jiwa untuk sebanyak mungkin berbagi hawa kesejukan. Tidak perlu menunggu menjadi besar dan terkenal. Cukup dimulai dengan apa-apa yang bisa dilakukan di lingkungan masing-masing.

Seorang wanita bule di Ubud Bali rajin sekali memberikan makanan setiap hari pada anjing-anjing jalanan yang tidak bertuan. Ini sudah dilakukan selama bertahun-tahun. Tatkala ditanyakan hasilnya, wanita ini menjawab sambil tersenyum indah sekali: “hadiah terindah cinta adalah cinta itu sendiri”.



*Pada akhirnya, yang dibutuhkan jiwa  
hanya kedamaian*



Dengan kata lain, siapa saja yang terus menerus melakukan cinta dan kebaikan, sesungguhnya sedang melahirkan cinta dan kebaikan di dalam diri. Tatkala cinta dan kebaikan lahir di dalam diri, yang pertama kali sejuk dan teduh adalah yang bersangkutan.

Di bagian selatan bumi bernama Australia pernah ada nenek yang merayakan ulang tahun yang ke 100. Padahal ia ditinggal meninggal sama suaminya selama 48 tahun serta tidak pernah menikah lagi. Saat ditanya rahasianya apa, dengan tatapan mata yang polos nenek ini bergumam: “tatkala kita merawat kehidupan, kita juga dirawat oleh kehidupan”.

Itu alasan kenapa nenek ini selalu menyirami tanaman begitu bangun pagi, memberi makan pada kucing kesayangannya, merawat semua benda-benda peninggalan almarhum suaminya, sering mengundang cucu-cucunya untuk menikmati kue bikinan sang nenek.

Pesan bimbingannya sederhana, alam dan kehidupan mirip dengan jejaring laba-laba. Apa yang dilakukan di sana akan balik ke diri yang bersangkutan. Ia yang berbagi senyuman akan mendapatkan senyuman. Ia yang berbagi cahaya akan mendapatkan cahaya. Ia yang sering mendepak akan didekap balik.

Siapa saja yang mengerti dan menerapkan ini dalam-dalam, suatu hari tidak saja menemukan kehidupan yang sejuk dan lembut, tapi juga berbagi kesejukan dan kelembutan kepada dunia. Sejenis aura yang sangat dibutuhkan oleh dunia yang sedang terbakar di sana-sini. Di tingkatan ini, setiap nafas melantumkan suara damai, damai, damai. Setiap langkah berbunyi damai, damai, damai.

Tentu tidak kebetulan kalau buku suci Weda menyebutkan bahwa kedamaian adalah Tuhan yang paling tinggi. Tentu tidak kebetulan kalau puncak

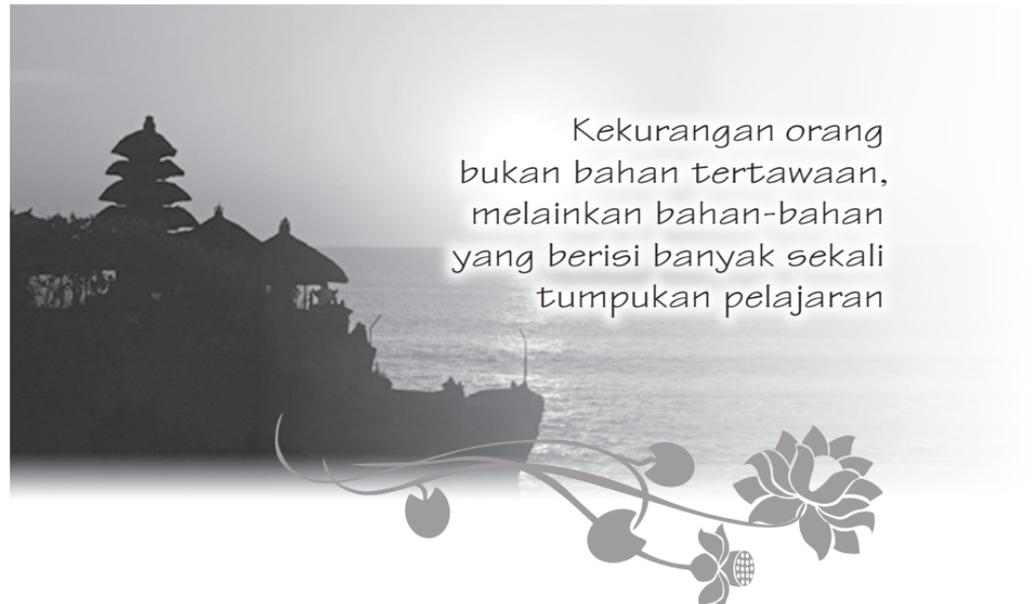
persembahyangan orang Bali berbunyi seperti ini: “shanti, shanti, shanti” (damai, damai, damai). Para sahabat yang belajar ilmu kesembuhan mengerti, begitu seseorang damai di dalam, ia tidak saja sembuh tapi juga utuh. Para sahabat di jalan spiritual mendalam sering mendengar pesan seperti ini: “pada akhirnya, yang dibutuhkan jiwa hanya kedamaian”. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.





# KESEMBUHAN





Kekurangan orang  
bukan bahan tertawaan,  
melainkan bahan-bahan  
yang berisi banyak sekali  
tumpukan pelajaran

## *Senyuman Bunga*

Sebagian orang menemukan kegembiraan dengan cara membicarakan kekurangan-kekurangan orang lain. Dan yang ditempuh para bijaksana lain lagi, kekurangan orang bukan bahan tertawaan, melainkan bahan-bahan yang berisi banyak sekali tumpukan pelajaran.

Dalam kaitannya dengan belajar ini, mari kita belajar dari sebuah keluarga yang roboh. Dalam sebuah kunjungan kekeluargaan, di sana terbuka cerita yang sangat menyentuh hati. Ibunya meninggal, ayahandanya menikah sampai tiga kali, anak-anaknya bercerai. Serangkaian cerita yang mudah membuat hati jadi menangis.

Pertanyaannya kemudian, apa sebab penting di balik keluarga yang roboh? di balik sebuah gejala yang rumit selalu tersembunyi jejaring yang juga rumit. Dan di antara semua kerumitan, yang mudah membuat keluarga menjadi roboh adalah persaingan berlebihan untuk selalu disebut lebih dibandingkan orang lain.

Ibarat kendaraan, setiap jiwa yang lahir memiliki kemampuan yang berbeda. Daya angkut sepeda, sepeda motor, mobil, truk tentu saja berbeda. Dan keluarga mana pun akan roboh kalau kemampuannya sepeda tapi memaksa diri secara berlebihan untuk mengangkut beban yang biasa diangkut oleh truk.



*Puncak pencapaian ketemu saat  
seseorang belajar untuk tahu diri*



Sedihnya, ini yang terjadi di banyak keluarga di zaman ini. Lingkungan sosial yang sangat bersaing khususnya membuat banyak orang memaksa diri mengangkut beban jauh di atas kemampuannya, semata-mata agar bisa diakui lebih oleh orang lain.

Sebelum jiwa dan keluarga betul-betul roboh, layak direnungkan lagi dan lagi untuk mengukur kemampuan diri yang sesungguhnya. Ia sesederhana kelinci yang makan rumput, merpati yang makan jagung. Dalam bahasa para bijaksana: “puncak pencapaian ketemu saat seseorang belajar untuk tahu diri”.

Itu sebabnya sangat-sangat penting untuk membekali diri dengan kepekaan. Peka membaca tanda-tanda yang datang dari tubuh, pikiran, perasaan. Setiap pencari yang perjalanannya dalam, tahu tubuh sering memberi tanda-tanda. Kuantitas dan kualitas tidur, lancar tidaknya pencernaan, kelelahan adalah sebagian tanda-tanda.



Mendalami rasa memerlukan  
ketenangan, keheningan, kedamaian,  
senyuman



Demikian juga dengan pikiran dan perasaan. Keduanya penuh dengan tanda-tanda yang hanya bisa dibaca oleh kepekaan. Pikiran dan perasaan sering mengirim tanda-tanda seperti ketakutan, keraguan, mimpi buruk, sukacita, perasaan keterhubungan yang berfungsi seperti kompas dalam perjalanan panjang.

Dan tanda-tanda ini sering diabaikan oleh logika dan kepintaran. Terutama karena alasan seperti tidak masuk di akal. Ia mirip dengan kapal yang berlayar saat malam hari. Jika cahaya mercusuar diabaikan lagi dan lagi, persoalan waktu kapalnya pasti tenggelam.

Itu sebabnya jiwa-jiwa yang peka menyukai olah rasa melalui bertaman, memelihara binatang, bermain bersama anak-anak, menyatu dengan alam. Tidak seperti mengerti matematika yang melibatkan banyak kepala, mendalami rasa memerlukan ketenangan, keheningan, kedamaian dan senyuman. Di puncak olah rasa inilah, seorang pencari bisa merasakan senyuman bunga-bunga. Semacam senyuman yang menjadi tanda keterhubungan. Sekaligus tanda ke mana jiwa sebaiknya bertumbuh agar tidak roboh.



Memberikan ruang dan tempat pada orang-orang yang kita cintai agar bertumbuh sesuai dengan panggilan alaminya adalah sebuah berkah spiritual yang sangat besar



## *Pelanginya Jiwa*

Suatu hari seorang sahabat yang karirnya cemerlang memenuhi undangan makan malam di sebuah rumah makan super mewah di Jakarta. Karena yang mengundang membawa istri, maka sahabat ini juga membawa istrinya yang baru pertama kali mengenal restoran super mewah. Namun, jika orang biasa menyebut restoran super mewah sebagai surga indah, istri sahabat terakhir menyebut restoran super mewah sebagai neraka yang penuh musibah.

Terutama karena di sana ada tata krama makan yang teratur, urutan makanan yang juga teratur,

ada saat-saat boleh berbicara ada saat-saat hanya menikmati makanan. Belum lagi ditambah dengan tata krama pergaulan di tingkat atas. Gabungan dari semua ini membuat istri sahabat tadi mengucapkan selamat tinggal pada restoran super mewah.

Cerita tentang bertumbuhnya sepasang suami-istri ke arah yang sangat berbeda terjadi di mana-mana. Dalam cerita di atas, suaminya memiliki karir sangat cemerlang yang membuat ia harus bergaul di kalangan papan atas. Sementara istrinya merasa sangat bahagia menjadi ibu rumah tangga biasa yang tinggal di rumah.



*Ia yang tulus merawat perbedaan di dalam keluarga, suatu hari akan berjumpa puncak indah yang dicari agama-agama yakni cinta yang tidak bersyarat*



Di titik persimpangan seperti inilah keluarga memasuki fase-fase berbahaya. Ada yang memutuskan untuk cerai karena perbedaannya tidak terjembatani, ada yang tetap hidup bersama namun setiap hari menanam benih-benih penyakit melalui

protes dan konflik. Namun sedikit yang menyadari, di titik persimpangan inilah jiwa dipanggil pulang.

Bukan pulang ke rumah kematian, melainkan pulang ke rumah indah yang bernama perbedaan. Di dunia jiwa-jiwa yang bercahaya, memberikan ruang dan tempat pada orang-orang yang kita cintai agar bertumbuh sesuai dengan panggilan alaminya adalah sebuah berkah spiritual yang sangat besar.



*Siapa saja yang tekun dan  
tulus menghidupkan saklar  
perbedaan, Suatu hari akan  
menemukan cahaya yang  
sangat indah di dalam jiwa*



Ia tidak saja menyembuhkan dan mendamaikan bagi orang-orang yang dicintai. Ia bahkan lebih menyembuhkan dan lebih mendamaikan bagi orang-orang yang mencintai. Awalnya memang terasa sakit dan pahit. Terutama karena pasangan hidup terlihat tidak mendukung pertumbuhan

karir kita. Namun kalau rasa sakit ini diizinkan untuk membimbing, ia menghadirkan bimbingan-bimbingan yang membuat jiwa jadi bertumbuh dalam mengagumkan.

Salah satu berkah indah perbedaan adalah membuat ruang-ruang pengertian di dalam pikiran jadi semakin lebar dari hari ke hari. Bagi jiwa-jiwa berbahaya yang keluarganya bubar, pikirannya sangat sempit dan picik. Begitu pasangannya terlihat berbeda sedikit saja, di dalam terasa asin dan pahit. Itu sebabnya mereka memilih untuk melawan dan menendang.

Namun bagi jiwa-jiwa bercahaya, berhadapan dengan kenyataan bahwa orang terdekat dalam hidup kita ternyata sangat berbeda, di sana ada saklar yang mesti dihidupkan. Yakni saklar menghargai dan menghormati perbedaan. Serupa dengan saklar yang sesungguhnya, setelah saklar ditekan ada cahaya yang menyala di dalam.

Siapa saja yang tekun dan tulus menghidupkan saklar perbedaan (baca: tulus menerima perbedaan, tekun membimbing pasangan hidup dan anak-anak agar bertumbuh di tempat alaminya), suatu hari

akan menemukan cahaya yang sangat indah di dalam jiwa. Cahaya itulah yang dicari oleh agama-agama. Cahaya itu bernama cinta yang tidak bersyarat.

Dan begitu cahaya cinta tidak bersyarat menyala di dalam jiwa, bukan orang yang dicintai yang mendapat berkah spiritual terbesar, namun yang mencintai. Lebih dari itu, langkah-langkah spiritual seperti ini membuat keluarga berubah wajah menjadi pelangnya jiwa. Jika pelangi di langit hanya berbagi keindahan beberapa saat saja, keluarga yang berhasil menjadi pelangnya jiwa akan melahirkan banyak cahaya yang menerangi jauh lebih banyak cahaya yang lain. Sekaligus inilah praktik spiritual yang terdalam yang bisa dilakukan di dunia keluarga.



Tawa dan senyuman  
adalah sebuah langkah  
penyembuhan yang  
sangat meyakinkan



## *Bulan Sabit Terindah*

“Jiwa yang tidak pernah tersenyum”, itu ciri dominan setiap sahabat yang hidupnya bermasalah. Ada yang di sini gelisah di sana resah. Di rumah bermasalah, di tempat kerja marah-marah. Pada diri sebagian orang, kegelisahan itu bahkan sudah menumpuk bertahun-tahun, berubah wajah menjadi penyakit yang bisa membunuh.

Sedih tentu saja, namun bukan berarti tidak bisa diperbaiki. Di zaman dulu, keterkaitan antara tubuh fisik (biologi) dengan tubuh halus (psikologi, spiritual) memang tidak terlalu jelas. Namun di zaman ini, dunia penelitian sudah sangat maju. Hubungan di antara kedua tubuh ini sebagian sudah terbuka terang.

Meminjam penemuan para sahabat di dunia *neuro science* yang membidangi otak manusia, beratnya otak sekitar 2 % dari berat tubuh fisik namun otak mengkonsumsi energi lebih dari 20 %. Ini berarti, otak terutama ketika berfikir keras mengambil banyak sekali energi yang semestinya menjadi jatah organ-organ tubuh yang lain.

Itu sebabnya mudah dimaklumi, teman-teman yang sakit ini sakit itu di kelas-kelas meditasi, terlihat jelas sekali kalau mereka terlalu banyak berfikir. Tidak puas, tidak pernah bersyukur, banyak protes, banyak konflik adalah sebagian contoh dalam hal ini. Dan tidak mudah membuat mereka berubah dari banyak berfikir menjadi banyak mengalir.



Kehidupan boleh bertumbuh menuju keadaan yang paling sulit sekali pun, namun teruslah tekun melatih diri untuk tersenyum



Kebiasaan berfikir terlalu keras ini sudah demikian dalamnya mengakar pada diri mereka. Namun belum terlambat, selalu ada peluang untuk berubah agar hidup menjadi indah. Meminjam hasil

temuan ahli bioteknologi tingkat dunia Profesor Kazuo Murakami dalam bukunya yang berjudul *Switch*, tawa dan senyuman adalah sebuah langkah penyembuhan yang sangat meyakinkan.

Di salah satu bagian bukunya, secara eksplisit Murakami menulis seperti ini: “saat kita jatuh sakit, hati yang optimis dan pikiran yang positif akan memberikan efek penyembuhan yang lebih baik daripada minum obat”. Dulunya, cerita tentang senyuman yang menyembuhkan hanya beredar di dunia spiritual. Sekarang, ia sudah menjadi temuan penelitian di laboratorium bioteknologi.



*Senyuman tidak saja bibir yang melengkung, tapi juga dekapan indah yang diberikan pada jiwa yang bersemayam di dalam*



Lebih dari sekadar menyembuhkan, senyuman juga bisa mengubah manusia sampai di tingkat yang sangat dalam yakni gen. Jika pandangan populer mengatakan gen bersifat tetap dan tidak bisa diubah, Murakami menemukan gen bisa diubah. Dan di antara sejumlah cara untuk mengubah gen - dari mengubah lingkungan hingga tekun berdoa - yang paling meyakinkan adalah senyuman.

Di beberapa bagian buku *Switch*, berkali-kali Guru besar dari Jepang ini menyebutkan kalau senyuman bisa menghidupkan saklar gen di dalam. Untuk kemudian, banyak wajah kehidupan bisa berubah. Tidak saja sakit bisa berubah menjadi sehat, lahir di lingkungan yang penuh kegagalan pun bisa diubah menjadi keberhasilan.

Kesimpulan ini tidak saja lahir dari hasil penelitian di laboratorium, namun juga lahir dari interaksi jarak dekat dengan sejumlah tokoh dunia seperti YM Dalai Lama sampai dengan korban kecelakaan kereta api. Intinya sederhana, kehidupan boleh bertumbuh menuju keadaan yang paling sulit sekali pun, namun teruslah tekun melatih diri untuk tersenyum.

Awalnya, tersenyum saat kehidupan sulit seperti membohongi diri sendiri. Namun begitu diteruskan, ada yang sejuk dan lembut di dalam sini. Makanya sering diulang-ulang di forum ini, senyuman tidak saja bibir yang melengkung, tapi juga dekapan indah yang diberikan pada jiwa yang bersemayam di dalam. Kalau langit memiliki bulan sabit, manusia memiliki senyuman. Jika bulan sabit di langit hanya muncul sekali-sekali, manusia bisa berbagi senyuman setiap hari.

Mata bisa digunakan  
untuk tujuan-tujuan  
yang jauh lebih luas  
dan dalam dari sekadar  
melihat



## *Mata yang Tersenyum*

Bagi orang biasa, mata hanya alat untuk melihat. Tapi bagi pencari-pencari tingkat tinggi di jalan samurai di Jepang dulu, mata adalah pedang yang jauh lebih tajam dibandingkan pedang yang terbuat dari besi atau kayu.

Kisah ini menyisahkan sebuah warisan spiritual sederhana, ternyata mata bisa digunakan untuk tujuan-tujuan yang jauh lebih luas dan dalam dari sekadar melihat. Di dunia kesembuhan jiwa, mata juga sangat membantu proses kesembuhan.

Sebagaimana terlihat pada banyak sekali wawancara di sesi-sesi meditasi, tidak sedikit murid

meditasi yang menangis sebelum mereka bercerita tentang apa yang terjadi. Sebagian yang menangis itu bahkan para murid yang datang dari negara yang sangat jauh, yang tidak tahu sama sekali siapa Gurunya.



*Kesembuhan dunia lebih membutuhkan telinga yang mendengar serta mata yang menatap secara bersahabat, dibandingkan dengan mulut yang penuh dengan permusuhan dan penghakiman*



Setelah direnungkan selama kurun waktu yang lama, ternyata mata yang menatap dengan penuh penerimaan dan penuh pengertian mengirim vibrasi-vibrasi indah yang membuat orang-orang jadi mudah menangis. Ini berarti benar warisan tua para samurai dari Jepang. Mata manusia berfungsi jauh lebih dalam dari sekadar organ tubuh yang membantu untuk melihat. Perhatikan muka manusia. Mulut cuma satu, sedangkan mata dan telinga ada dua.

Pesan spiritualnya sederhana, kesembuhan dunia lebih membutuhkan telinga yang mendengar serta

mata yang menatap secara bersahabat, dibandingkan dengan mulut yang penuh dengan permusuhan dan penghakiman. Terinspirasi dari sini, penting sekali saat menatap seseorang - lebih-lebih menatap jiwa-jiwa yang sakit - untuk menjauhkan diri dari segala bentuk penghakiman. Terutama penghakiman yang bersumber dari kebiasaan untuk mengukur orang lain dengan ukuran-ukuran diri sendiri.



*Gabungan antara pikiran yang bebas dari penghakiman serta hati yang penuh dengan kasih sayang inilah yang membuat seseorang memiliki mata yang tersenyum*



Setelah mata bebas dari penghakiman, setiap kali berjumpa orang-orang sangat disarankan untuk bertanya ke dalam diri: “apa penderitaan orang ini?”. Melalui pertanyaan seperti ini, tiba-tiba energi belas kasih (*compassion*) muncul dari dalam.

Gabungan antara pikiran yang bebas dari penghakiman serta hati yang penuh dengan kasih sayang inilah yang membuat seseorang memiliki mata

yang tersenyum. Sejenis mata manusia yang menyejukkan. Sejuk bagi yang dipandang sejuk juga bagi yang memandang.

Di tengah bumi yang semakin panas karena pemanasan global, kekerasan, terorisme, konflik di sana-sini, umat manusia memerlukan jauh lebih banyak mata yang tersenyum. Sepasang mata yang ada di sini untuk memercikkan tirtha (air suci). Bukan sembarang tirtha, melainkan tirtha penerimaan dan kasih sayang.

Saat-saat dilukai  
adalah saat-saat  
terbukanya peluang  
emas untuk berjumpa  
sang Cahaya di dalam



## *Jendelanya Cahaya*

Tiap sahabat yang mata kepekaannya terbuka mengerti, semua orang yang bikin ulah dan musibah di ruang-ruang publik khususnya, lebih-lebih ulahnya berkepanjangan, sebenarnya jiwanya sedang luka. Kemarahannya adalah cara luka jiwanya di dalam menangis minta ditolong.

Dengan cara pandang seperti ini, di satu sisi kita tidak ikut menyebarkan benih-benih kekerasan di masyarakat, di lain sisi energi belas kasih (*compassion*) mekar di dalam. Dan yang paling penting, saat-saat dilukai adalah saat-saat terbukanya peluang emas untuk berjumpa sang Cahaya di dalam.

Di jalan meditasi mendalam khususnya, kapan saja datang orang yang melukai, atau dikunjungi memori buruk dari masa lalu, cepat pancarkan cahaya kesadaran yang penuh senyuman pada dua objek meditasi. Yang pertama, pancarkan cahaya kesadaran yang penuh senyuman kepada orang yang melukai di luar. Yang kedua, pancarkan cahaya kesadaran yang penuh senyuman pada luka jiwa yang ada di dalam.



Menyaksikan dengan penuh senyuman setiap awan-awan yang datang, itulah benih kedamaian



Bersamaan dengan itu, sadari sedalam-dalamnya kalau semuanya muncul dan lenyap seperti awan-awan di langit. Semuanya tidak kekal. Semuanya hanya karma-karma yang mengalir. Mengidentikkan diri dengan awan-awan sesaat seperti sedih dan senang, itulah benih penderitaan. Menyaksikan dengan penuh senyuman setiap awan-awan yang datang, itulah benih kedamaian.

Bagi semua pemula, praktik meditasi seperti ini sangat berat. Terutama karena energi kemarahan jauh lebih besar dibandingkan dengan energi kesadaran. Begitu yang bersangkutan dilukai,

biasanya dengan sangat cepatnya energi kemarahan mengambil alih keadaan lengkap dengan kata-kata dan tindakan berbahaya lainnya.

Namun tidak ada pilihan lain, pelan perlahan latih diri untuk memperbesar energi kesadaran di dalam. Bagi pemula, disarankan untuk melakukan latihannya di tempat-tempat yang jauh dari godaan. Namun bagi jiwa-jiwa dewasa dan bercahaya, godaan tidak sedang mematikan cahaya. Sebaliknya, membuat sang Cahaya memancar semakin terang.



*Luka jiwa adalah jendela dari mana sang Cahaya memancar ke dalam*



Itu sebabnya, Bunda Teresa memilih lokasi pelayanan di tempat yang sangat miskin sekaligus sangat kumuh yakni kota Kalkuta India. Itu juga sebabnya, penjara tidak membuat Nelson Mandela menderita. Sebaliknya membuat jiwanya jadi sangat bercahaya.

Di zaman kita, Guru spiritual dengan praktik kesadaran paling dalam bernama YA Thich Nhat Hanh. Sebagaimana sudah dicatat sejarah, beliau

bertumbuh di tengah perang Vietnam yang sangat menakutkan. Di zaman kita, Guru spiritual yang cahaya belas kasihnya paling menyentuh adalah YM Dalai Lama. Dan beliau kehilangan negerinya di umur 15 tahun.

Di tengah catatan sejarah spiritualitas seperti ini, mudah dimaklumi kalau banyak penggali ke dalam diri yang mendengar pesan seperti ini: “luka jiwa adalah jendela dari mana sang Cahaya memancar ke dalam”.

Dan ini mungkin terjadi kalau seseorang tidak lari dari cobaan, sebaliknya menggunakan cobaan sebagai kesempatan untuk memperkuat cahaya kesadaran di dalam. Keadaanya mirip dengan bunga yang dibakar oleh cahaya matahari panas. Keikhlasan akan menghantar jiwa di dalam jadi mekar indah menawan.



*Sekecil apa pun lilin kita,  
mari mulai menyalakannya  
di tempat di mana ada  
sesedikit mungkin angin.  
Dan tempat itu bernama  
keluarga*

## *Cahaya-Cahaya Dekapan*

“Jiwa-jiwa yang kurang disentuh dan kurang didekap”, itu ciri dominan banyak jiwa yang sering gelisah, marah dan resah. Tidak saja kurang disentuh dengan tangan dan pelukan, juga kurang disentuh oleh tindakan-tindakan keseharian yang menyentuh hati.

Orang tua yang terlalu sibuk mencari nafkah, sekolah yang penuh dengan masalah, para pemimpin yang sangat jarang melakukan hal-hal yang indah, telah membuat lingkungan kejiwaan dan spiritual jadi seperti musim kering yang gersang di sana-sini. Itu sebabnya, di mana-mana hadir manusia dengan jiwa yang kering.

Dan musim kering kehidupan seperti ini bukanlah tempat menyalakan api, melainkan undangan untuk sebanyak mungkin memercikkan air suci (tirtha) dekapan, penerimaan dan kasih sayang.

Tidak banyak orang yang diberkahi menjadi sebesar Bunda Teresa, atau sebercahaya Nelson Mandela. Namun kebanyakan orang membawa lilin-lilin kecil di dalam hatinya, yang siap dihidupkan kapan saja dan di mana saja.



*Merawat keluarga mirip dengan mencabut rumput liar. Hari ini dicabut, di lain hari rumput liarnya tumbuh lagi dan lagi*



Oleh karena itu, sekecil apa pun lilin kita, mari mulai menyalakannya di tempat di mana ada sesedikit mungkin angin. Dan tempat itu bernama keluarga. Terutama karena keluargalah yang paling mungkin mengerti kita luar dan dalam.

Diterangi cahaya inspirasi seperti ini, layak direnungkan lagi dan lagi untuk merawat keluarga sebaik kita merawat taman. Merawat keluarga mirip dengan mencabut rumput liar. Hari ini dicabut, di lain hari rumput liarnya tumbuh lagi dan lagi.

Kenakalan anak-anak, ketidaksempurnaan pasangan hidup, kecerewetan orang tua serupa. Kendati hari ini diingatkan, di lain hari lupa lagi. Namun demikian, terus menerus rumput liar ketidaksempurnaan dicabut tanpa mengenal henti.

Sebagian orang mengeluh lelah, sebagian lagi betul-betul marah, tapi tidak ada pilihan lain terkecuali terus menerus menyentuh anggota keluarga dengan tangan penerimaan, dekapan, memaafkan dan kasih sayang.



*Bukan seberapa besar tindakan  
Anda, melainkan seberapa besar  
ketulusan yang ada di balik  
tindakan-tindakan Anda*



Berbeda dengan obat farmasi yang hanya menyembuhkan yang diobati, obat sentuhan dan dekapan menyembuhkan baik yang diobati maupun yang mengobati. Lebih-lebih kalau sentuhan dan dekapan dilakukan dengan penuh ketulusan. Ia menyebar vibrasi-vibrasi kesembuhan dan kedamaian ke mana-mana.

Dalam bahasa sederhana namun mendalam, bukan seberapa besar tindakan Anda, melainkan seberapa besar ketulusan yang ada di balik tindakan-tindakan Anda. Dalam wujudnya yang lebih konkret: “kalau Anda mau disayangi anak-anak, sayangi mama mereka. Kalau Anda mau dihormati anak-anak, hormati papa mereka”. Dengan cara seperti ini, tidak saja lebih banyak cahaya yang dikirim ke masa depan, tapi juga lebih banyak cahaya yang bisa dipancarkan pada kegelapan-kegelapan yang ada di dalam.

Setiap manusia yang sering berbuat baik pada siapa saja, di dalam dirinya akan tumbuh perasaan bahwa hidupnya bermakna serta berguna



## *Berbagi Cahaya*

Seorang sahabat dokter di Barat memberi judul bukunya dengan judul “*the extraordinary healing power of the ordinary things*” (daya sembuh luar biasa dari hal-hal yang biasa). Intinya, banyak hal-hal kecil yang kelihatannya sepele, kecil, sederhana ternyata memiliki efek kesembuhan yang luar biasa.

Ia bisa berupa doa, puja, nyanyian, senyuman, berjalan di alam terbuka, bernyanyi bersama anak-anak, bergandengan tangan bersama orang tua, menikmati matahari terbit, tersenyum penuh rasa terima kasih pada matahari tenggelam, merawat taman, mencakupkan tangan kepada bunga-

bunga yang sedang mekar, merasakan kegembiraan lumba-lumba yang sedang berlompatan atau kelinci yang senang berlari-lari, menyayangi binatang serta masih banyak lagi yang lain.

Apa saja yang dilakukan dengan penuh syuman, penuh kasih sayang, penuh rasa syukur yang mendalam, ia memberikan efek kesembuhan yang sangat mendalam. Runtutan logikanya sederhana. Setiap manusia yang sering berbuat baik pada siapa saja, di dalam dirinya akan tumbuh perasaan bahwa hidupnya bermakna serta berguna.



*Jika kepintaran suka membangun  
tembok pemisah kami-kamu, kebai-  
kan membangun jembatan  
penghubung di sana-sini*



Perasaan berguna dan bermakna ini membuat seseorang bangun pagi lebih bersemangat, membuat seseorang menjalani keseharian dengan lebih banyak tenaga, serta berangkat tidur di malam hari bersama rasa syukur yang mendalam. Secara totalitas, semua ini meningkatkan daya tahan tubuh (*immune system*), yang membuat tubuh bisa menyembuhkan dirinya.

Lebih-lebih di zaman di mana hadir kegelapan pekat di sana-sini. Dari rumah sakit jiwa yang penuh, angka perceraian yang meningkat, sampai dengan jumlah bunuh diri yang meninggi. Dunia seperti memanggil-manggil agar sebanyak mungkin manusia berbagi cahaya.



*Tangan yang melayani membagikan lebih banyak cahaya dibandingkan dengan bibir yang berbicara*



Dengan kata lain, melakukan hal-hal kecil sekaligus sepele sebagaimana dikemukakan di atas, tidak saja menyembuhkan ke dalam, tapi juga berbagi cahaya ke luar. Tidak sembarang cahaya, melainkan cahaya-cahaya kelembutan dan kesejukan yang sangat diperlukan oleh bumi yang memanas di sana-sini.

Dalam bahasa sederhana namun mendalam, dunia sudah berisi terlalu banyak kepintaran, dunia memerlukan jauh lebih banyak kebaikan. Jika kepintaran suka membangun tembok pemisah kami-kamu, kebaikan membangun jembatan penghubung di sana-sini.

Itu sebabnya zaman ini mengagumi Nelson Mandela, Bunda Teresa, Mahatma Gandhi, YM Dalai Lama. Mereka memang bertumbuh di tradisi dan negara yang berbeda, tapi yang sama di antara mereka adalah ketekunan untuk selalu membangun jembatan yang menghubungkan semuanya.

Siapa saja yang tekun membangun jembatan dalam keseharian, ia tidak saja sedang menyembuhkan jiwanya di dalam, tapi juga sedang berbagi cahaya ke dunia. Di kelas-kelas meditasi sering dibagikan pesan seperti ini: “tangan yang melayani membagikan lebih banyak cahaya dibandingkan dengan bibir yang berbicara”. Sayangnya, ini hanya bisa dimengerti oleh mereka-mereka yang melaksanakannya dengan tekun dan tulus. Tidak mungkin ini bisa dimengerti oleh ia yang hanya mengerti di tataran logika dan kepala. Sebagai catatan penutup, sudah cukup mengejar cahaya ke mana-mana, sudah saatnya memancarkan cahaya.

“Bila kepintaran suka membangun tembok pemisah, kebaikan tekun sekali membangun jembatan yang menghubungkan”



## *Sungai di Dalam Diri*

Sebagaimana kerap terlihat di sesi-sesi meditasi, setiap berjumpa jiwa-jiwa yang resah dan gelisah, terasa sekali hadirnya jiwa-jiwa yang lama sekali tidak pernah terhubung. Tidak saja tidak terhubung secara fisik, tapi juga tidak terhubung secara kejiwaan dan spiritual.

Perhatikan kehidupan orang kota khususnya, di rumah pakai AC, di mobil pakai AC, di kantor pakai AC. Demikian juga dengan rumah, nyaris semua rumah orang kota dipagari tembok-tembok yang tinggi. Perhatikan cara manusia kekinian dalam berinteraksi, disana-sini hadir tembok kami-kamu.

Sebagai akibatnya, di mana-mana terlihat jiwa-jiwa yang terasing dan kesepian dalam tubuh mereka sendiri. Di sini resah di sana gelisah. Maka-nya di Barat ada yang menulis: “*global problem is the problem of disembodiment*”. Masalah global masalah gagalnya manusia terhubung. Lembaga kesehatan dunia WHO bahkan meramalkan, di tahun 2020 sakit mental akan jauh lebih menakutkan dibandingkan dengan sakit fisik.



Pilihan yang terbaik adalah banyak menolong. Kalau tidak bisa menolong, cukup jangan menyakiti



Terinspirasi dari sini, layak direnungkan lagi dan lagi agar membangun jembatan keterhubungan dalam keseharian. Di dunia spiritual mendalam sering terdengar pesan seperti ini: “bila kepintaran suka membangun tembok pemisah, kebaikan tekun sekali membangun jembatan yang menghubungkan”.

Dengan kata lain, sesibuk apapun keseharian Anda, seberat apapun tantangan hidup Anda, belajar selalu membangun jembatan keterhubungan dengan cara melaksanakan kebaikan. Tidak perlu melakukan hal-hal besar

sebagaimana dilakukan oleh orang-orang besar.

Cukup melakukan semuanya dengan spirit-spirit kebaikan. Pedomannya sederhana, pilihan yang terbaik adalah banyak menolong. Kalau tidak bisa menolong, cukup jangan menyakiti. Di tempat kerja, di jalan, di rumah, di mana saja selalu gunakan prinsip ini sebagai jembatan agar selalu terhubung.

Lebih dalam dari itu, luangkan lebih banyak waktu di alam terbuka seperti taman, pantai, gunung, danau, sungai. Lepaskan semua bentuk alas kaki, kemudian berjalan lebih pelan dari biasanya, belajar terhubung dengan Ibu pertiwi, terhubung dengan udara, terhubung dengan lingkungan. Jembatan penghubungnya bernama rasa syukur dan rasa terima kasih yang mendalam.



*“Tidak perlu buru-buru, semua sungai mengalir ke samudra yang sama”*



Apapun berkah kekiniannya, selalu lihat dari sisi-sisi yang indah. Sesulit apa pun tantangan peker-

jaan, fokus pada pelajaran-pelajaran yang ada di baliknya. Anda yang suka bernyanyi, silahkan bernyanyi. Sahabat yang suka menulis puisi, silahkan menulis puisi. Teman yang hobi melukis, silahkan melukis.

Pesannya sederhana, melaksanakan apa-apa yang disukai juga sebentar jembatan keterhubungan. Perhatikan anak-anak yang asik bermain, mereka lupa segala-galanya karena mereka sangat terhubung. Lihat pelukis dan pematung yang menikmati sekali panggilan hidupnya, mirip dengan anak-anak yang bermain, mereka juga sangat terhubung.

Setiap sahabat yang tekun dan tulus berlatih terhubung seperti ini, persoalan waktu akan mengalami secara langsung, semuanya hanya mengalir sesuai dengan hukum alaminya. Ia sesederhana aliran air di sungai. Matahari membuat air laut jadi awan. Awan jatuh menjadi hujan. Air hujan mengalir balik ke laut. Seperti itulah aliran kehidupan. Di tingkatan ini, pencari sering mendengar pesan begini: “tidak perlu buru-buru, semua sungai mengalir ke samudra yang sama”.

Meditasi hanya memiliki satu tugas maha utama yakni terus menerus memperkuat energi kesadaran



## *Kemarahan Sebagai Malaikat*

Dalam kehidupan orang kebanyakan, kemarahan adalah musuh spiritual yang paling dibenci. Jangankan manusia biasa, bahkan rumah Tuhan pun bisa dihancurkan oleh kemarahan. Padahal tidak ada agama yang membenarkan kemarahan. Di samping itu, ayat-ayat suci yang turun ke bumi yang melarang kemarahan jumlahnya banyak sekali.

Kendati demikian, tidak ada tanda-tanda kemarahan manusia menurun dari waktu ke waktu. Dengan tetap menghormati pendekatan-pendekatan lain yang berbeda, di jalan meditasi kemarahan terjadi karena energi kemarahan jauh lebih besar dari

energi kesadaran. Dalam kehidupan banyak orang, begitu seseorang terlukai, dengan sangat cepatnya energi kemarahan mengambil alih keadaan, lengkap dengan tindakan dan kata-kata yang berbahaya.

Itu sebabnya meditasi hanya memiliki satu tugas maha utama yakni terus menerus memperkuat energi kesadaran. Persisnya, memperkuat energi kesadaran penuh (*mindfulness*). Sebelum disentuh meditasi, pikiran serupa sungai dengan banjir besar. Semuanya diterjang, semuanya ditendang, semuanya dihanyutkan.



*Siapa saja yang mengerti sifat alami pikiran sesungguhnya sudah membebaskan dirinya dari segala sesuatu*



Melalui ketekunan untuk terus menerus berjarak pada setiap gerakan energi di dalam, menyaksikan setiap gerakan energi dengan senyuman yang sama, seseorang kemudian belajar berenang ke pinggir sungai. Dalam bahasa seorang Guru meditasi: “saya tidak percaya dengan konsep, saya hanya percaya dengan praktik kesadaran penuh”.

Dengan kata lain, tidak ada pilihan lain selain berlatih menyaksikan setiap gerakan energi di dalam.

Ada kata penuh yang diselipkan setelah kata kesadaran. Maksudnya sederhana, sadari semuanya secara penuh dan utuh. Mirip puncak gunung dengan jurang di sebelahnya, serupa mawar dengan durinya, demikian juga dengan gerakan-gerakan energi di dalam. Kesenangan akan diikuti kesedihan. Sukacita akan diikuti oleh dukacita.

Praktik kesadaran disebut penuh dan utuh saat seseorang bisa menerima baik kesenangan dan kesedihan dengan dekapan yang sama. Menerima dukacita dan sukacita sebagai tarian kehidupan yang sama. Dengan cara ini, pelan perlahan seseorang berenang ke pinggir sungai.



*Kemarahan hanya tanda-tanda kecil di dalam diri yang memberi tahu tentang arah yang tidak boleh dilalui*



Tanda seseorang mulai berenang ke pinggir, ia mulai bisa bergerak dengan setiap gerakan energi di dalam. Ia mulai tidak mengidentikkan diri dengan sedih-senang, dukasuka, turun-naik. Semuanya hanya aliran-aliran energi yang mengalir sesuai dengan hukumnya.

Di jalan Tantra ini disebut dengan “*knowing one thing liberating everything*”. Mengetahui yang satu namun bisa membebaskan seseorang dari segala sesuatu. Lebih jelasnya, siapa saja yang mengerti sifat alami pikiran sesungguhnya sudah membebaskan dirinya dari segala sesuatu.

Setiap sahabat yang meditasinya sangat mendalam mengerti, kapan saja ada pujian serta stimulan positif lainnya, pikiran akan bergerak naik. Kapan saja ada makian serta stimulan negatif lainnya, pikiran akan bergerak turun. Mana kala stimulannya tidak ada maka pikiran akan bergerak datar bersama kebosanan. Seperti itulah sifat alami pikiran. Jika orang biasa bereaksi pada gerakan-gerakan pikiran ini, penggali yang sudah dalam hanya tersenyum secara penuh dan utuh. Ia mirip dengan seseorang yang berdiri di pinggir sungai yang menyaksikan setiap banjir kehidupan.

Siapa saja yang perjalanan meditasinya sudah sejauh ini, ia tidak saja berhenti dibuat berbahaya oleh kemarahan, tapi juga bisa melihat kemarahan sebagai malaikat penjaga. Kemarahan hanya tanda-tanda kecil di dalam diri yang memberi tahu tentang arah yang tidak boleh dilalui. Sesampai di sini, seseorang bisa istirahat sepenuhnya dan seutuhnya. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.

Kepekaan adalah buah dari  
keterhubungan bersama  
alam dan segenap ciptaan



## *Puisi Keindahan*

Di dunia psikologi dikenal istilah sapi di tengah barang pecah belah, yang digunakan untuk mewakili sebagian manusia yang tidak peka. Demikian tidak pekanya, mereka berbicara seenaknya, bertindak sekenanya, tapi mereka tidak tahu kalau mereka menimbulkan banyak luka di jiwa orang lain.

Akibatnya mudah ditebak, tidak saja orang lain menjauh, yang bersangkutan juga mengalami perasaan keterasingan. Kalau tidak segera mempelajari kepekaan, orang-orang jenis ini akan dikunjungi banyak rasa sakit dan penyakit.

Dalam bentuknya yang sederhana, kepekaan adalah buah dari keterhubungan bersama alam dan segenap ciptaan. Dalam proses menuju terhubung ini, manusia kekinian memiliki banyak penghalang. Dan di antara semua penghalang, yang paling menghalangi adalah kebiasaan manusia untuk membuat tembok antara dirinya dengan ciptaan lainnya.



*Bagi tukang taman, rumput liar itu sangat mengganggu, tapi bagi kelinci rumput liar itu makanan enak*



Saya-Anda, kami-kamu, kita-mereka adalah sebagian contoh tembok yang membuat seseorang gagal untuk terhubung. Dalam bahasa filsuf Descartes yang sangat terkenal: “saya berfikir maka saya ada”. Kuat sekali nuansa “saya” dalam kehidupan manusia kekinian. Begitu wilayah “saya” disentuh, makan konflik pun muncul di sana-sini.

Terinspirasi dari sini, penting sekali untuk belajar dalam keseharian melihat setiap pengalaman kekinian dari kaca mata orang lain. Coba perhatikan rumput liar yang suka dicabut dan

dibuang oleh tukang taman. Bagi tukang taman, rumput liar itu sangat mengganggu, tapi bagi kelinci rumput liar itu makanan enak.



*Dan di kedalaman rasa, kehidupan  
adalah puisi keindahan*



Hal yang sama terjadi dalam interaksi keseharian. Bagi orang tua, remaja yang suka naik motor dengan kecepatan tinggi itu menakutkan. Tapi bagi para remaja, itu cara mereka untuk mengekspresikan dirinya. Bagi orang desa, kota itu mewah dan indah. Tapi bagi orang yang sudah jenuh di kota, desa itu aman dan tentram.

Dalam kadar yang berbeda, setiap interaksi keseharian di keluarga, di tempat kerja, di jalanan selalu diwarnai oleh perbedaan sudut pandang seperti ini. Dan seseorang akan bereaksi jauh lebih tenang terhadap perbedaan kalau ia belajar untuk selalu peka dengan tanda-tanda.

Tatapan mata orang, posisi tubuh orang, kehangatan saat bersalaman, volume suara, penggunaan jenis kata-kata saat berbicara, cara orang mem-

bungkukkan badan saat pertama kali berjumpa adalah sebagian tanda-tanda yang sebaiknya dikenali manakala berinteraksi dengan orang.

Alam juga kerap memberikan tanda-tanda akan indahnya sebuah tempat. Kupu-kupu yang terbang ke sana ke mari, burung-burung liar yang bernyanyi, ikan yang berlompatan di kolam, anak-anak yang suka bermain dan bernyanyi, pelangi indah di langit, awan-awan sering memberi tanda melalui bentuk-bentuknya yang indah.

Dan tanda-tanda ini lebih mudah dibaca kalau seseorang memiliki lebih sedikit tembok pemisah kami-kamu, tekun belajar melihat dari sudut pandang orang lain, serta selalu terhubung melalui keindahan rasa. Dan di kedalaman rasa, kehidupan adalah puisi keindahan.



Setiap kali ada gerakan pikiran dan perasaan yang mengarah pada pertenggaran di dalam, biarkan energi pertenggaran tersebut mengalir sesuai dengan hukumnya

## *Liburan yang Sesungguhnya*

Masyarakat Barat umumnya sangat menyukai berlibur. Sebagian bahkan pergi ke tempat yang sangat jauh, mengeluarkan banyak sekali uang untuk berlibur. Di antara banyak industri yang ada, salah satu industri yang bertumbuh terus adalah industri pariwisata. Digabung menjadi kerinduan manusia akan liburan memang luar biasa.

Dari segi keseimbangan jiwa, berlibur itu sangat sehat. Ada waktu-waktu untuk berkarya dan bekerja yang tegang, ada waktu-waktu berlibur yang ringan. Ada putaran waktu yang diisi hal-hal serius, ada putaran waktu yang diisi oleh hal-hal yang santai dan rileks.

Gabungan antara kedua waktu inilah yang membuat jiwa bertumbuh tidak terlalu jauh dari keseimbangan. Serangkain cara bertumbuh yang membuat jiwa jauh dari stres dan depresi, sekaligus bisa membuat jiwa jadi dewasa sekaligus bercahaya.



*Semakin dalam meditasi  
seseorang semakin sedikit ia ditarik  
ke sana ke mari*



Akan tetapi, tidak banyak orang yang menyadari kalau ada jenis liburan yang jauh lebih dalam dari sekadar pergi ke tempat yang jauh, menginap di hotel yang indah, atau menikmati kehidupan yang berbeda sama sekali dengan waktu-waktu keseharian.

Di dunia meditasi, khususnya di tingkat lanjut, para pencari terus menerus diingatkan untuk “istirahat”. Maksudnya, istirahat dari segala bentuk pertengkaran di dalam seperti salah-benar, kotor-suci, cacian-pujian, gagal-sukses, miskin-kaya, buruk-baik, neraka-surga.

Caranya sederhana, setiap kali ada gerakan pikiran dan perasaan yang mengarah pada pertengkaran di dalam, biarkan energi perteng-

karan tersebut mengalir sesuai dengan hukumnya. Ada saatnya ia muncul, ada saatnya ia lenyap. Yang penting jangan mengizinkan diri Anda diseret dengan bereaksi secara berlebihan.



*Setiap tempat, setiap waktu, setiap kejadian menjadi waktu liburan*



Setiap sahabat yang meditasinya mendalam mengerti, sedalam apa pun meditasi seseorang, gerakan-gerakan energi di dalam tetap terjadi. Cuma, semakin dalam meditasi seseorang semakin sedikit ia ditarik ke sana ke mari.

Awalnya, energi pertengkaran di dalam muncul dengan wajah yang kasar seperti memancing kita untuk marah. Begitu ia sering dibiarkan mengalir tanpa bereaksi sama sekali, lama-lama energi tadi muncul dalam wajah yang halus seperti merasa diri di dalam sudah suci.

Jika praktik meditasinya mendalam, bahkan perasaan suci di dalam ini pun hanya dibiarkan lewat, disaksikan tanpa perlu bereaksi sama sekali.

Sampai suatu waktu, energi-energi di dalam muncul dalam wajahnya yang super halus seperti merasa tercerahkan.

Perasaan tercerahkan ini pun dibiarkan lewat, tidak diceritakan ke siapa-siapa. Ia mirip dengan alam yang mengizinkan malam dan siang pergi silih berganti. Siapa saja yang bisa sesempurna ini meditasinya, dialah yang sudah menemukan liburan yang sesungguhnya. Setiap tempat, setiap waktu, setiap kejadian menjadi waktu liburan.



# KEDAMAIAN





Anda tidak sedang di-  
hukum melalui penderi-  
taan yang sedang  
dialami, penderitaan  
adalah bel suci yang  
memanggil jiwa-jiwa  
agar segera pulang ke  
rumah sejati



## *Bel yang Suci*

Seorang anak muda bertanya secara menyentuh hati seperti ini: “sebagian orang-orang suci mengalami penderitaan yang hebat sekali. Mahatma Gandhi ditembak, Nelson Mandela dipenjara lebih dari seperempat abad, Bunda Teresa hidup di tengah penderitaan kota Kalkuta, apakah untuk menjadi suci harus melewati penderitaan mendalam?”.

Penulis buku “Sejarah Tuhan” Karen Armstrong menulis jelas sekali. Di zaman keemasan dulu, orang-orang suci bercakap-cakap dengan Tuhan seperti manusia bercakap-cakap dengan manusia. Nabi Abraham di tradisi Yahudi, Arjuna di Hindu adalah sebagian contoh manusia yang bercakap-cakap dengan Tuhan.

Tapi kita tidak lagi hidup di zaman keemasan, kita hidup di zaman kapak. Di zaman ini, semua orang suci dimurnikan dan disempurnakan jiwanya melalui penderitaan mendalam. Itu sebabnya Yesus disalib, Nabi Muhammad dikejar-kejar oleh suku Kuraisi, YM Dalai Lama kehilangan negerinya tatkala beliau berumur lima belas tahun.



Belajar menggunakan penderitaan  
sebagai tangan-tangan suci yang  
membimbing



Pemandangan di kelas-kelas meditasi juga serupa. Nyaris tidak ada orang kaya dan bahagia yang tertarik ikut sesi meditasi. Lebih dari delapan puluh persen peserta meditasi adalah orang-orang yang sedang digoda oleh penderitaan mendalam.

Di kelas-kelas meditasi sering dibagikan pesan seperti ini: “Anda tidak sedang dihukum melalui penderitaan yang sedang dialami, penderitaan adalah bel suci yang memanggil jiwa-jiwa agar segera pulang ke rumah sejati”. Dengan kata lain, berhenti menakuti penderitaan secara berlebihan. Belajar menggunakan penderitaan sebagai tangan-tangan suci yang membimbing.

Orang biasa umumnya ke mana-mana mereka mencari kehidupan yang aman dan nyaman. Sesuatu yang sangat menusiawi tentu saja. Namun setiap sahabat yang perjalanan meditasinya mendalam tahu, tidak ada kehidupan yang sepenuhnya aman dan nyaman. Bahkan para Nabi, Avatara, Buddha pun mengalami penderitaan.

Terinspirasi dari ini, jika mau menggunakan penderitaan sebagai bel suci, belajar bersahabat dengan segala bentuk ketidaknyamanan. Dari cuaca yang tidak nyaman, makanan yang tidak enak, tetangga yang mengganggu, anak-anak yang nakal, pasangan hidup yang cerewet, sampai dengan atasan yang pemaarah.



*Sebagaimana salju tidak perlu mencari air, bunga tidak perlu mencari madu, pikiran tidak perlu mencari pencerahan. Terutama karena esensi alami pikiran adalah pencerahan*



Awalnya, terasa sekali ada jurang yang lebar antara duka dengan suka, antara salah dengan benar,

antara rendah dengan tinggi, antara gagal dengan sukses. Tapi begitu seorang pencari belajar bersahabat dalam dengan segala bentuk ketidaknyamanan, jurang pemisah ini semakin lama semakin sempit.

Itu sebabnya, di sesi-sesi meditasi para sahabat selalu diminta membadankan pesan: “terima, mengalir, senyum”. Terutama untuk menerima segala bentuk ketidaknyamanan. Jika seseorang bisa menerima segala bentuk ketidaknyaman, maka menerima kenyamanan itu sangat mudah.

Kapan saja seorang pencari menemukan, bahwa jarak antara duka dan suka itu tidak ada alias sama, di sana seseorang akan tersenyum penuh pengertian dengan pesan Tantra seperti ini: “sebagaimana salju tidak perlu mencari air, bunga tidak perlu mencari madu, pikiran tidak perlu mencari pencerahan. Terutama karena esensi alami pikiran adalah pencerahan”.

Meditasi adalah  
sebentuk perjumpaan  
dengan cahaya yang  
ada di dalam diri



## *Senyuman Cahaya*

“Kesepian di tengah keramaian”, itu pengakuan banyak sekali sahabat di zaman ini. Jangankan mereka yang dibenci banyak orang, bahkan yang dipuji banyak orang pun merasakan perasaan yang sama. Badannya tumbuh di tengah keramaian, namun hatinya kesepian. Tubuhnya berkarya di tempat terang yang penuh dengan cahaya, namun jiwanya di dalam gelap lengkap dengan perasaan resah, gelisah, rasa bersalah, marah-marah.

Sebagian di antara mereka bertumbuh dari gelap ke gelap, sebagian lagi mencari cahaya salah

satunya di kelas-kelas meditasi. Sejumlah sahabat yang datang ke kelas meditasi bercerita, kegelapan itu sudah menumpuk di dalam menjadi penyakit ini dan itu, kegelapan itu sudah membuat mereka mengalami banyak hal yang berbahaya seperti nyaris bunuh diri.

Setelah didengarkan secara mendalam, para sahabat yang di dalamnya gelap ternyata terlalu banyak menendang dan melawan. Semua hal yang tidak sesuai dengan keinginan dan pikiran, dari pasangan hidup yang tidak sesuai dengan harapan sampai anak yang nakal, semuanya ditendang dan mau dibuang. Anehnya, semakin banyak mereka mencoba membuang kegelapan, semakin gelap jiwa di dalam.



*Belajar meyakini kalau semua hal yang dianggap salah-benar, buruk-baik oleh pikiran adalah tarian Tuhan yang sama*



Itu sebabnya, di kelas-kelas meditasi sering dibagikan cerita kalau meditasi adalah sebetulnya pertemuan dengan cahaya yang ada di dalam diri.

Serupa cahaya listrik yang merupakan hasil sintesis negatif-positif, melalui pendekatan “terima, mengalir, senyum”, seseorang juga sedang melakukan sintesis negatif-positif di dalam.

Agar perjalanan melakukan sintesis di dalam lebih mudah, belajar meyakini kalau semua hal yang dianggap salah-benar, buruk-baik oleh pikiran adalah tarian Tuhan yang sama. Semua jenis perasaan seperti duka-suka, sedih-senang adalah senyuman Buddha yang sama. Di aliran Nyingma Tantra, ini disebut Dzogchen (kesempurnaan yang agung). Orang Kagyu di Tantra menyebutnya maha mudra (segel yang agung).



*Jika hati Anda penuh belas kasih  
maka seisi alam akan berdoa untuk  
keselamatan dan kesuksesan Anda*



Sebagian sahabat yang pikirannya terlalu kuat dengan salah-benarnya mengalami kesulitan besar dalam hal ini. Sebagian teman yang lama tenggelam dalam dogma agama juga serupa. Namun tidak ada pilihan lain selain mendekap setiap aliran energi di dalam. Awalnya ada yang melawan di dalam.

Namun lama-lama perlawanan ini melemah sejalan dengan ketekunan untuk selalu menerima, mengalir dan tersenyum.

Begitu perlawanan di dalam mulai melemah, mulai ada tanda-tanda cahaya di dalam. Mimpi buruk, memori buruk, rasa bersalah, perasaan resah dan gelisah mulai menurun kuantitas dan kualitasnya. Pada saat yang sama, muncul rasa terima kasih dan rasa syukur yang mendalam. Ini keadaan jiwa yang mulai belajar termurnikan (*purified*).

Lebih indah lagi kalau kondisi jiwa yang sudah mulai termurnikan ini kemudian disempurnakan (*perfected*) dengan tugas-tugas pelayanan dalam keseharian. Ia bisa merawat pasangan hidup, memperlakukan anak-anak sebagai anak-anak, melayani orang tua, atau membimbing masyarakat banyak agar berjumpa cahaya di dalam diri.

Perjalanan spiritual ini jauh dari mudah. Di beberapa titik bahkan bisa sangat berbahaya, termasuk bisa kehilangan nyawa. Namun, ada penjaga yang tersedia yakni *compassion* (belas kasih). Mengulang pesan salah satu buku suci, jika hati Anda penuh belas kasih maka seisi alam akan berdoa untuk keselamatan dan kesuksesan Anda.

Siapa saja yang diberkahi bisa melewati halangan-halangan berat ini, tidak saja kegelapan di dalam menghilang, namun kehidupan juga berubah wajah menjadi senyuman cahaya. Sebagaimana bunga yang sifat alaminya indah, jiwa-jiwa yang sudah menemukan kehidupan sebagai senyuman cahaya, secara alami akan menemukan kebahagiaan dan kedamaian mendalam di jalan pelayanan.



Di jalan meditasi mendalam praktik kesadaran penuh sebagai kendaraan meditasi terpenting sering disebut sebagai lentera yang tersenyum



## *Senyuman Suka Cita*

Setiap kali memasuki wilayah-wilayah pedalaman terasa sekali hadirnya senyuman-senyuman manusia yang berbeda. Ada cahaya di sana, ada bunga di sana, ada doa di sana. Dan yang membedakan senyuman mereka dengan senyuman orang-orang kota khususnya adalah spirit ketulusan yang ada di balik senyuman mereka. Serangkaian permata spiritual yang menjelang purnah dari muka bumi.

Sejujurnya, senyuman lebih dari sekadar bibir yang melengkung. Senyuman adalah tanda banyak sekali hal. Senyuman adalah jembatan persahabatan yang menghubungkan kita dengan orang

lain. Senyuman adalah dekapan indah yang kita berikan pada jiwa yang bersemayam di dalam. Senyuman adalah tanda kalau seseorang sudah tidak lagi menjadi korban dalam kehidupan, sebaliknya sudah menjadi tuan.

Oleh karena itu, sesulit apa pun kehidupan selalu belajar untuk tersenyum. Setidak-tidaknya tersenyum pada semua gerakan energi di dalam. Itu sebabnya, di jalan meditasi mendalam praktik kesadaran penuh sebagai kendaraan meditasi terpenting sering disebut sebagai lentera yang tersenyum.

Energi pikiran bergerak dengan salah-benarnya, pancarkan lentera kesadaran yang tersenyum. Energi perasaan bergerak bersama sedih-senangnya, pancarkan lentera kesadaran yang tersenyum. Energi tubuh bergerak dengan sakit-sehatnya, pancarkan lentera kesadaran yang tersenyum.



*Di antara semua bunga yang mekar di taman jiwa, pelayanan yang penuh ketulusan adalah yang paling indah*



Itu sebabnya semua patung Buddha ditandai oleh bibir yang tersenyum tipis. Semacam senyuman yang tidak bersyarat. Apa saja dan siapa saja didekap dengan senyuman yang sama. Melalui pendekatan seperti ini, setiap nafas menjadi air yang menyirami benih-benih kedamaian yang ada di dalam.

Siapa saja yang tekun dan tulus berlatih seperti ini, pelan perlahan taman jiwa di dalam dirinya akan mekar indah menawan. Dan di antara semua bunga yang mekar di taman jiwa, pelayanan yang penuh ketulusan adalah yang paling indah.



*Sering terjadi bibir hanya tersenyum beberapa detik, namun kehangatannya terasa lama sekali di hati orang-orang*



Melayani pelanggan, merawat anak-anak, mencintai kerja, menyirami taman keluarga dengan air kasih sayang adalah sebagian pilihan yang tersedia. Sebagian sahabat yang bertumbuh di dunia korporasi sering dibagikan pesan seperti ini:

“Pelayanan yang penuh senyuman adalah wilayah di mana dunia usaha dan dunia spiritual berpelukan secara sangat indah”.

Mistikus mengagumkan bernama Rabin Dranath Tagore pernah menulis pesan indah seperti ini: “Tatkala saya tidur, saya bermimpi bahwa kehidupan adalah suka cita. Tatkala saya bangun, saya lihat bahwa kehidupan adalah pelayanan. Kemudian saya putuskan bahwa pelayanan adalah suka cita”.

Inilah ciri jiwa yang bercahaya, menemukan suka cita dalam pelayanan. Bukan sembarang suka cita, melainkan suka cita sebagai bunga indah yang mekar di taman jiwa. Suka cita yang hadir di sini untuk berbagi cahaya. Suka cita sebagai senyuman kosmik yang menyentuh tidak terhitung jumlah jiwa.

Bagi jiwa-jiwa yang tersenyum seperti ini, di kedalaman hatinya sering mendengar pesan seperti ini: “Sering terjadi bibir hanya tersenyum beberapa detik, namun kehangatannya terasa lama sekali di hati orang-orang, bunganya mekar lama sekali di hati orang-orang”.



Jiwa-jiwa bercahaya  
mengizinkan rasa sakit  
memurnikan dan me-  
nyempurnakan  
perjalanan

## *Nyanyian Belas Kasih*

Beberapa waktu lalu ada sebuah cerita indah yang terjadi di Bali. Suatu hari seorang anak yang penuh bakti kepada Ibunya merasakan kalau Ibunya mau wafat. Di tengah perasaannya yang kacau, ia bertanya ke Ibunya tentang apa yang sebaiknya dilakukan kalau beliau wafat. Dengan tersenyum Ibunya berpesan: “rawat adikmu dengan baik”.

Dan setelah Ibu ini wafat maka dirawatlah adiknya sebaik-baiknya. Sebagaimana perjalanan keutamaan lainnya yang penuh dengan godaan dan guncangan, perjalanan merawat adik ini juga penuh dengan guncangan. Dari sulit mencarikan pekerjaan, mewariskan banyak hutang sampai dengan berurusan dengan polisi.

Kendati demikian, dari hari ke hari, dari bulan ke bulan, dari tahun ke tahun, terus menerus sang adik dirawat demi sebuah bakti kepada Ibu yang sangat dicintainya. Sesakit apa pun ia di dalam, tetap adiknya dirawat, dirawat dan dirawat.



*Semakin kecil egonya semakin kecil rasa sakitnya. Semakin kecil keakuan, semakin dalam kedamaiannya*



Di sebuah malam, adik ini mencuri uang hasil sumbangan masyarakat di sebuah tempat suci. Setelah mencuri, ia telepon kakaknya untuk menjemput di tempat suci di mana ia mencuri uang. Sesampai di sana, sang kakak tidak saja tidak menemukan adiknya, tapi juga menemukan masyarakat yang mengamuk memukuli sang kakak karena disangka mencuri uang sumbangan masyarakat.

Lama kelamaan rahasia cerita sesungguhnya diketahui oleh masyarakat luas. Tatkala masyarakat meminta polisi membebaskan sang kakak serta menangkap sang adik, dengan tenang sang kakak menjawab: “izinkan saya tetap di penjara demi

bakti saya kepada Ibu, serta cinta saya kepada adik”.

Sejujurnya, seperti itulah perjalanan spiritual yang mendalam. Ia melibatkan banyak sekali rasa sakit. Akan tetapi, jika orang biasa lari dari rasa sakit, sebagian bahkan menyerang balik saat disakiti, jiwa-jiwa bercahaya mengizinkan rasa sakit memurnikan dan menyempurnakan perjalanan.

Awalnya ego dan keakuan melawan. Lama-lama ego dan keakuan mengecil dengan berjalannya sang waktu. Semakin kecil egonya semakin kecil rasa sakitnya. Semakin kecil keakuan, semakin dalam kedamaiannya. Demikianlah yang ditemukan oleh jiwa-jiwa yang bercahaya.



*Ukuran terindah cinta adalah mencintai tanpa pernah mengukurnya.*



Bagi jiwa-jiwa biasa, cerita di atas adalah cerita pengorbanan seorang anak ke ibunya, pengorbanan seorang kakak ke adiknya. Namun bagi jiwa-jiwa yang bercahaya, cerita di atas adalah cerita per-

jumpaan seseorang dengan diri yang agung. Cerita tentang sebuah keterhubungan yang mendalam.

Dan kekuatan pembimbingnya bernama rasa sakit, kompas penunjuk arahnya bernama *compassion* (belas kasih). Gabungan antara rasa sakit yang mendalam dengan belas kasih yang juga mendalam inilah yang kerap menjadi jembatan pendek dalam menjumpai diri yang agung.

Di tingkatan keterhubungan yang indah seperti ini, seseorang akan sering mendengar pesan begini: “ukuran terindah cinta adalah mencintai tanpa pernah mengukurnya”. Inilah bentuk nyata dari kehidupan sebagai nyanyian belas kasih.

Keluhan adalah sejenis racun kejiwaan yang dituangkan kepada jiwa yang bersemayam di dalam



## *Kehidupan Sebagai Nyanyian Indah*

Terlalu banyak mengeluh, kurang bernyanyi”, itu salah satu ciri dominan jiwa-jiwa yang resah dan gelisah. Setiap kali mereka berbicara yang keluar dari mulut mereka hanya keluhan, keluhan, keluhan. Mereka tidak sadar kalau keluhan adalah sejenis racun kejiwaan yang dituangkan kepada jiwa yang bersemayam di dalam.

Persoalan waktu seseorang akan keracunan dalam bentuk depresi mental atau terkena penyakit berbahaya. Sebelum itu benar-benar terjadi, layak direnungkan lagi dan lagi untuk mengurangi keluhan, sekaligus memperbanyak nyanyian.

Sejujurnya memilih sudut pandang adalah memilih masa depan. Jika sudut pandangnya keluhan dan protes, seseorang sedang memilih masa depan yang penuh duka cita. Bila sudut pandangnya adalah bersyukur dan berterimakasih, seseorang sedang memilih masa depan yang penuh dengan cahaya.



*Cara termudah dan terindah untuk mendalami kehidupan adalah dengan cara banyak mencintai dan menyayangi.*



Itu sebabnya di sesi-sesi meditasi orang-orang selalu dibekali sudut pandang yang lebih bersahabat dengan kehidupan. Melihat kesialan yang paling sial sekali pun sebagai amplas-amplas yang menghaluskan. Memandang musibah sebagai tangan-tangan kosmik yang sedang membimbing jiwa untuk pulang.

Langkah konkretnya, belajar lebih sedikit berfikir melalui kegiatan seperti mengeluh dan membandingkan, namun lebih banyak menggunakan rasa seperti rasa syukur yang mendalam. Belajar lebih sedikit mengerutkan alis, pada saat yang sama lebih banyak tersenyum.

Belajar lebih sedikit protes serta lebih banyak bernyanyi. Belajar lebih sedikit takut dan perbanyak kegiatan mencintai. Dalam bahasa sederhana namun dalam: “cara termudah dan terindah untuk mendalami kehidupan adalah dengan cara banyak mencintai dan menyayangi”.



*Tatkala jiwa-jiwa bercahaya mencintai, sesungguhnya mereka sedang berbagi cahaya kepada dunia*



Awalnya, mencintai adalah serangkaian kewajiban hidup. Begitu seseorang bertumbuh jauh, jiwa-jiwa dewasa menemukan kebahagiaan mendalam dalam mencintai. Ia mirip dengan seorang Ibu muda yang membelikan baju baru kepada bayinya. Bayinya tidak tahu menahu soal baju baru, tapi Ibunya yang mencintai putranya menemukan kebahagiaan mendalam.

Bagi jiwa-jiwa bercahaya, cinta adalah senyuman terindah dari semua senyuman cahaya yang pernah muncul di dunia. Tatkala jiwa-jiwa bercahaya mencintai, sesungguhnya mereka sedang berbagi cahaya kepada dunia.

Mirip dengan anak-anak TK (Taman Kanak-Kanak) yang sedang bernyanyi. Bagi mata orang biasa, anak-anak TK hanya bernyanyi. Namun bagi mereka yang kaya dalam rasa, tatkala anak-anak TK bernyanyi dengan penuh suka cita sesungguhnya bumi sedang bernyanyi.

Bukan sembarang nyanyian, melainkan nyanyian kehidupan yang indah menawan. Ia dimulai dengan pikiran yang jauh dari keluhan dan pengharapan. Dari pikiran yang polos seperti ini kemudian muncul energi-energi kedamaian sekaligus kasih sayang. Inilah yang disebut sebagai kehidupan sebagai nyanyian yang sangat indah.



*Semua gunung ada jurangnya, semua bunga indah akan layu, semua kelebihan disertai kekurangan.*



## *Belahan Jiwa*

“Jiwa yang berlubang mau menyembuhkan jiwa yang berlubang”, demikian sejumlah penulis Barat menyebut pemerintahan di negeri mereka. Korupsi yang tidak mengenal henti, politisi yang selalu berkelahi menunjukkan kalau mereka jiwa-jiwa yang berlubang. Masyarakat yang selalu protes, tidak pernah puas, sebagian bahkan ganas, menunjukkan kalau mereka juga jiwa-jiwa yang berlubang.

Sebagai akibatnya, di sana-sini hadir kekerasan yang menakutkan. Jangankan di negara berkembang, bahkan di negara yang sistimnya sudah semaju dan sedewasa Amerika Serikat pun bisa meng-

hasilkan kekerasan menakutkan seperti kejadian Orlando. Dalam waktu singkat, manusia-manusia tidak berdosa ditembak tewas di sebuah wilayah publik.

Cerita tentang jiwa yang berlubang tidak saja menandai ruang-ruang publik, ia juga hadir di ruang-ruang pribadi yang sangat personal. Salah satu tanda dominannya, di sana-sini hadir jiwa-jiwa resah dan gelisah yang mencari ke sana ke mari. Ringkasnya, selalu ada lubang di dalam yang minta segera ditutupi.



*Begitu seseorang memasuki gerbang ke-u-Tuhan, di sana perasaan kurang di dalam digantikan oleh rasa berkecukupan yang mendalam*



Ini yang menyebabkan banyak pria keras tertarik dengan wanita yang bermata sayu. Hawa panas di dalam mau disejukkan dengan menghadirkan wanita bermata sayu yang diduga lembut dan sejuk. Ini juga yang menyebabkan banyak wanita yang suka berbicara kemudian menyukai lelaki yang pendiam. Intinya sama, ada lubang jiwa di dalam yang mau ditutupi.

Dari sinilah muncul ide tentang belahan jiwa. Manusia merasa jiwanya terbelah (baca: ada yang kurang di dalam), kemudian sibuk sekali mencari ke sana ke mari bagian jiwanya yang hilang. Namun meningkat drastisnya angka perceraian di sana-sini memberi masukan terang benderang kalau orang lain belum tentu bisa menutupi rasa kurang di dalam.

Setiap sahabat yang sudah menikah dengan pasangan yang sama lebih dari seperempat abad mengerti, kendati kita sudah menghabiskan waktu demikian lama pun tetap selalu ada yang berbeda, dan tidak akan pernah bisa dibikin sama. Andaikan ada orang super kaya yang menikah sampai seribu kali bersama seribu pasangan yang berbeda, tetap saja akan bernasib sama yakni ada yang kurang di dalam.



*Begitu jiwa memasuki rumah ke-u-Tuhan, pasangan hidup berubah wajah mendekati ciri-ciri apa yang disebut sebagai belahan jiwa*



Jika ditelusuri sejarahnya, ide tentang belahan jiwa muncul pertama kali di Yunani Kuno. Awalnya jiwa manusia utuh dan tidak terbelah, namun sebuah mitologi menyebutkan kalau ada kekuatan super natural yang membelah jiwa manusia. Dari sanalah muncul perasaan tidak berkecukupan di dalam.

Teman-teman di jalan meditasi yang sudah bertumbuh jauh mengerti, perasaan tidak berkecukupan itu adalah buah dari pikiran yang belum terlatih. Ciri pikiran yang belum disentuh meditasi sederhana, mau puncak gunung kelebihan tapi tidak mau jurang kekurangan, senang dengan bunga indah pujian namun tidak senang dengan bunga kering cacian. Padahal semua gunung ada jurangnya, semua bunga indah akan layu.

Tercerahkan atau tidak tercerahkan, demikianlah sifat alami pikiran. Itu sebabnya, di tingkat kesempurnaan meditasi selalu mengajarkan untuk selalu istirahat, istirahat, istirahat. Maksudnya istirahat dari keinginan hanya memiliki puncak gunung kelebihan, istirahat dari keinginan untuk menemukan hanya bunga pujian. Pada saat yang sama belajar untuk selalu berdekapan dengan ke-u-Tuhan setiap kekinian.

Begitu seseorang memasuki gerbang ke-u-Tuhan, di sana perasaan kurang di dalam digantikan oleh rasa berkecukupan yang mendalam. Sesampai di sini, bukan berarti seseorang akan menceraikan pasangan hidupnya. Namun sebagaimana sifat alami air yang basah, sifat alami bunga yang indah, sifat alami jiwa yang berumah di rumah ke-u-Tuhan adalah penuh kasih sayang. Anehnya, begitu jiwa memasuki rumah ke-u-Tuhan, pasangan hidup berubah wajah mendekati ciri-ciri apa yang disebut sebagai belahan jiwa.



Kalau Anda tidak cocok dengan anak-anak, Anda tidak bisa lari. Satu-satunya pilihan indah yang tersedia adalah meletakkan mereka sebagai Guru spiritual yang mendalam



## *Malaiikat Tanpa Sayap*

Jika Anda tidak cocok dengan atasan, Anda bisa pindah tempat kerja. Bila Anda tidak cocok dengan tetangga, Anda bisa pindah rumah. Manakala Anda tidak cocok dengan pasangan hidup, Anda bisa bercerai. Akan tetapi, kalau Anda tidak cocok dengan anak-anak, Anda tidak bisa lari. Satu-satunya pilihan indah yang tersedia adalah meletakkan mereka sebagai Guru spiritual yang mendalam.

Kenakalan anak-anak khususnya mengajarkan kesabaran yang sangat mendalam. Serangkaian pelajaran mendalam yang tidak mungkin diberikan oleh Guru suci dan buku suci mana pun. Dan ini

mungkin terjadi kalau para orang tua tekun dan tulus menempatkan anak-anak sebagai malaikat yang tidak bersayap, yang ada di sini untuk mengangkat jiwa para orang tua.

Sebagaimana terlihat di banyak sesi meditasi remaja khususnya, kekuatan di dalam yang membuat anak-anak membuka jendela jiwanya adalah kekuatan penerimaan. Tatkala anak-anak diterima apa adanya, di sana terbuka kemungkinan dialog yang mendalam antara anak dan orang tua. Serangkaian dialog yang tidak saja memperkaya jiwa anak-anak, tapi juga memperkaya jiwa para orang tua.



*Tatkala bersama anak-anak, penting sekali untuk mengukur anak-anak dengan ukuran anak-anak, bukannya mengukur anak-anak dengan ukuran orang tua*



Lebih-lebih kalau energi penerimaan ini dipadukan dengan energi memaafkan. Daya sembuhnya, cahaya yang dipancarkan baik ke jiwa anak-anak maupun jiwa para orang tua sangat terang. Se-

rangkaian pengalaman yang bisa membuat keluarga menjadi taman cahaya yang indah menawan.

Terinspirasi dari sini, sangat-sangat disarankan untuk menghabiskan cukup waktu bersama anak-anak. Bukan kuantitasnya yang penting, melainkan kualitas kebersamaan yang dihabiskan bersama mereka. Ini terlihat jelas di mata serta muka anak-anak.

Tatkala bersama anak-anak, penting sekali untuk mengukur anak-anak dengan ukuran anak-anak, bukannya mengukur anak-anak dengan ukuran orang tua. Melalui pendekatan seperti ini, lebih sedikit kekerasan yang dilakukan kepada anak-anak, sekaligus lebih banyak kasih sayang yang dibagikan.



*Anak-anak adalah benih-benih  
cahaya yang dititipkan  
oleh masa depan*



Perasaan pernah disayang, sering didekap, kerap dimaafkan, diterima apa adanya akan tersisa lama sekali pada ingatan anak-anak. Ia bahkan bisa

menjadi lentera penerang tatkala anak-anak bertumbuh dewasa. Lebih dari itu, lentera jiwa seperti ini bisa diwariskan ke cucu dan cicit.

Kepada banyak orang tua yang anak-anaknya masih kecil sering dimintakan ke mereka agar sering mengajak anak-anak bepergian bersama, bermain, berekreasi, makan enak serta hal-hal lain yang membuat anak-anak merasa masa kecilnya bahagia dan penuh sukacita.

Sebagaimana sudah diketahui oleh banyak penyembuh kejiwaan, sekaligus dialami oleh orang tua yang berumur lanjut, jauh lebih mudah menyayangi anak-anak tatkala masih kecil dibandingkan dengan merawat orang dewasa yang jiwanya terlanjur rusak.

Kepada banyak pencinta anak-anak sering dititipkan pesan seperti ini: “anak-anak adalah benih-benih cahaya yang dititipkan oleh masa depan”. Dan kita sedang merawat benih-benih cahaya ini melalui menerima, memaafkan dan kasih sayang.

Ketidaknyamanan mirip dengan gembok yang mengunci pintu. Jika ia sering dijumpai dan didekap, suatu hari pintunya terbuka



## *Lentera yang Tersenyum*

Di Thailand pernah lahir Guru meditasi dengan cahaya yang mengagumkan bernama Ajahn Chah. Salah satu ciri menonjol Guru terakhir adalah disiplinnya yang sangat mengagumkan. Beliau tidak saja sangat disiplin pada orang lain, tapi juga sangat disiplin pada diri sendiri.

Kapan saja ada murid meditasi yang takut sendiri, ia akan segera dikirim untuk meditasi sendirian di tengah hutan yang tidak berisi manusia dalam waktu yang lama. Jika ada murid meditasi yang pemalu, takut dengan keramaian, mereka akan dikirim ke tempat-tempat ramai seperti pasar tradisional.

Bagi orang biasa, pendekatan seperti ini terdengar sangat menakutkan. Sebagian orang bahkan memilih lari menjauh. Tapi bagi pencari-pencari yang sudah dewasa, inilah pendekatan yang sangat dibutuhkan. Terutama agar seseorang belajar memasuki ruang-ruang gelap di dalam.



Dalam praktik kesadaran penuh (*mindfulness*), perjumpaan dengan ketidaknyamanan adalah sebetulnya perjumpaan dengan diri yang lebih utuh



Jika ruang-ruang gelap di dalam tidak dimasuki, ia akan muncul ke permukaan dalam bentuk rasa takut, musuh-musuh yang melukai, kegelapan ketidaktahuan, serta sejumlah penghalang perjalanan spiritual lainnya. Dan yang paling penting, ruang-ruang gelap di dalam yang tidak pernah dimasuki inilah yang rawan membimbing seseorang menuju kejatuhan spiritual.

Setiap sahabat yang praktik meditasinya mendalam mengerti, perjumpaan dengan segala bentuk ketidaknyamanan seperti rasa takut dan rasa malu adalah perjumpaan dengan diri yang jauh lebih dalam. Ketidaknyamanan mirip dengan

gembok yang mengunci pintu. Jika ia sering dijumpai dan didekap, suatu hari pintunya terbuka.

Dalam praktik kesadaran penuh (*mindfulness*), perjumpaan dengan ketidaknyamanan adalah seben-  
tuk perjumpaan dengan diri yang lebih utuh (baca: ke-u-Tuhan). Jika orang biasa membenci secara berlebihan rasa marah, benci, iri, duka, sedih, dalam praktik kesadaran penuh emosi-emosi negatif ini dijumpai serta didekap dengan senyuman.



*Pencerahan adalah mekarnya bunga  
indah di dalam*



Dalam bahasa salah satu murid Ajah Chah bernama Jack Kornfield: *“to put anger into the cage of mindfulness”*. Kemarahan tidak ditandang. Sebaliknya dirawat di sebuah kandang bernama praktik kesadaran penuh. Mirip dengan alam di luar lengkap dengan siang-malamnya, alam di dalam juga berisi unsur-unsur gelap.

Suatu hari GA Buddha ditanya soal saudara sepunya Devadatta yang berkali-kali mau melukai, dengan tenang Guru tercerahkan ini menjawab: “Devadatta adalah bagian dari ruang gelap di dalam diri saya”. Dengan kata lain, bahkan Guru yang sudah mengalami pencerahan sempurna pun masih memiliki ruang-ruang gelap di dalam.

Dan tugas meditasi bukan mengusir kegelapan sampai habis, melainkan mendekapnya menjadi sebuah ke-u-Tuhan. Perjumpaan sempurna dengan ke-u-Tuhan inilah yang sering disebut dengan pencerahan. Dalam bahasa yang sederhana, pencerahan adalah mekarnya bunga indah di dalam.

Itu sebabnya, praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) yang dalam mengagumkan sering disebut dengan lentera yang tersenyum. Keggelapan di dalam tidak saja diterangi cahaya, tapi juga didekap dengan senyuman. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.

apa saja berkah kekinian,  
dari makan hingga kerja,  
selalu lihat sisi-sisi  
kesempurnaan dari  
kejadian-kejadian



## *Pencapaian Spiritual*

Setiap kali berjumpa jiwa-jiwa yang resah dan gelisah, terasa sekali hadirnya energi yang suka membandingkan dengan orang lain yang lebih tinggi. Ia yang berjalan kaki membandingkan dirinya dengan orang lain yang naik motor. Ia yang merasa miskin membandingkan dirinya dengan orang kaya. Akibatnya mudah ditebak, seseorang tidak saja gelisah, namun jiwa juga merasa terasing dalam tubuh sendiri.

Perasaan terasing dalam tubuh sendiri inilah yang membuat banyak pencari mengejar ke sana

ke mari dan tidak berjumpa apa-apa. Sebelum kehidupan betul-betul terbakar, layak direnungkan lagi dan lagi untuk melakukan perjalanan terbalik. Bukan meniru orang lain, melainkan menemukan permata yang ada di dalam diri.

Belajar dari Guru simbolik yang ada di alam, bila bunga lotus melaksanakan panggilan alaminya di air yang basah, bunga kamboja melaksanakan panggilan alaminya di tempat yang panas dan kering. Jika ikan berenang indah di air, burung terbang indah di udara. Bunga sahabatnya kupu-kupu, sampah sahabatnya lalat.



Kehidupan adalah serangkaian  
musik kosmik



Dengan kata lain, ada berbagai macam cara untuk bertumbuh. Kedamaian dan keindahan ketemu kalau pohon lotus belajar berbahagia menjadi pohon lotus, burung belajar berbahagia menjadi burung. Fisikawan bernas abad ini bernama Albert Einstein pernah mewariskan pesan seperti ini: “jika Anda mengukur burung dengan ukuran berenang, mengukur ikan dengan ukuran terbang, maka semua orang akan terlihat idiot”.

Tugas spiritualnya kemudian, bagaimana seseorang bisa menemukan kalau ia lebih dekat dengan bunga lotus dibandingkan dengan bunga kamboja? Di tingkatan kesempurnaan khususnya, meditasi tidak pernah lelah mengajarkan untuk istirahat. Maksudnya, istirahat dari semua bentuk pertenggaran di dalam. Caranya, apa saja berkah kekinian, dari makan hingga kerja, selalu lihat sisi-sisi kesempurnaan dari kejadian-kejadian. Kemudian berdekapan dengan saat ini apa adanya.



*Bisa menjadi diri sendiri di tengah dunia yang terus menerus menggoda kita agar menjadi orang lain, sungguh ia sebuah pencapaian spiritual yang mengagumkan*



Dalam bahasa pemuja Tuhan, semuanya adalah tarian Tuhan yang sama. Dalam bahasa murid-murid di jalan Buddha, semuanya adalah senyuman Buddha yang sama. Bagi para pemula, diperlukan waktu lama untuk bisa meyakini bahwa kesedihan adalah tarian Tuhan. Diperlukan perjuangan panjang untuk bisa melihat kalau kesialan adalah senyuman Buddha.

Namun agar jiwa bisa sembuh sekaligus utuh, tidak ada pilihan terkecuali berpelukan dengan ke-u-Tuhan setiap kekinian. Itu sebabnya, di Barat banyak yang menulis bahwa kata *health* (ke-sehatan) berasal dari kata *whole* (ke-u-Tuhan). Dan melalui pendekatan berdekapan bersama setiap kekinian, seseorang terus menerus melangkah mendekati gerbang ke-u-Tuhan.

Dalam bahasa puitis yang indah, kehidupan adalah serangkaian musik kosmik. Kegembiraan membuat jiwa ikut menikmati sang musik, kesedihan membuat jiwa bisa mengerti dalam-dalam makna setiap lirik. Dengan kata lain, sedih-senang adalah sepasang sayap jiwa. Keduanya sama-sama mengangkat jiwa agar bisa terbang. Inilah rumah ke-u-Tuhan, sekaligus di rumah seperti inilah seseorang bisa melihat secara terang benderang panggilan alaminya.

Dalam sebuah karya mendalam yang berjudul “*Touching Enlightenment*” (menyentuh pencerahan), Reginald A. Ray Ph.D berbagi cerita seperti ini: “menjadi tercerahkan adalah menjadi satu dengan diri Anda apa adanya”. Artinya, apa pun panggilan hidup Anda di saat ini, belajar menyatu. Setiap sahabat yang meditasinya mendalam mengerti, ia yang menyatu dengan saat ini sesungguhnya

guhnya sedang melakukan persiapan terbaik dalam menyongsong masa depan.

Itu sebabnya di kedalaman keheningan pernah terdengar pesan seperti ini: “bisa menjadi diri sendiri di tengah dunia yang terus menerus menggoda kita agar menjadi orang lain, sungguh ia sebuah pencapaian spiritual yang mengagumkan”. Di tingkatan ini, seseorang bisa mengatakan selamat tinggal pada perbandingan sekaligus keterasingan.



Meditasi adalah melatih pikiran agar bisa seluas dan seindah langit biru



## *Menua yang Indah*

Seorang sahabat yang menuanya di Jakarta bercerita kalau kesehariannya dikejar memori buruk tentang kejadian horor di tahun 1965. Seorang sahabat lain yang menua di Bali juga dikejar rasa bersalah karena nakal di usia muda. Di Amerika Serikat sana dilaporkan, rata-rata ada 22 orang manusia lanjut usia veteran perang Vietnam yang bunuh diri setiap hari juga karena dikejar rasa bersalah.

Di kelas-kelas meditasi, ada banyak sekali cerita menua yang tidak indah seperti ini. Intinya sederhana, karena faktor agama dan norma banyak sekali manusia yang menekan-nekannya di dalam dengan judul salah, buruk dan kotor.

Dan semua yang disebut salah, buruk dan kotor ini kemudian terlempar ke gudang kejiwaan yang ada di dalam. Di psikologi disebut alam bawah sadar. Ada juga yang menyebutnya dengan bayangan yang mengikuti ke mana-mana.

Itu sebabnya ada yang menulis kalau agama adalah salah satu sumber yang membuat jiwa bisa sakit. Terutama kalau agama hanya dipandang sebagai serangkaian larangan. Dan seperti sekumpulan sampah yang menggunung, apa-apa yang dilempar ke alam bawah sadar, suatu hari akan muncul ke permukaan dalam bentuk rasa takut, memori buruk atau rasa bersalah yang berlebihan.



*Di jalan meditasi, semua hanya disaksikan dengan penuh senyuman*



Ia biasanya muncul di usia tua karena di usia tua manusia mulai memiliki sedikit kegiatan di luar, sehingga tersedia berlimpah waktu untuk mendengarkan suara-suara yang muncul dari dalam. Tanpa membekali diri dengan latihan pikiran yang mendalam seperti meditasi, banyak orang tua menuanya jauh dari indah. Veteran perang Vietnam di Amerika Serikat sana

bahkan menuanya penuh dengan horor menakutkan.

Oleh karena itulah, di kelas-kelas meditasi peserta sering dibekali pesan seperti ini: “lihat langit melampaui awan-awan”. Semua memori yang datang dari masa lalu, semua sampah alam bawah sadar yang muncul ke permukaan mirip dengan awan-awan. Memori buruk mirip awan gelap, memori indah serupa awan putih. Semuanya datang dan pergi sesuai dengan hukumnya.



*Tatkala alam bawah sadar sepenuhnya bersih, di sana semua ketakutan termasuk ketakutan akan kematian menghilang*



Mengidentikkan diri dengan awan-awan yang tidak kekal ini, itulah benih-benih penderitaan. Menyaksikan awan-awan itu datang dan pergi sebagaimana dilakukan langit biru, itulah benih-benih kesembuhan dan kedamaian. Dalam bahasa sederhana namun mendalam, meditasi adalah melatih pikiran agar bisa seluas dan seindah langit biru.

Mirip dengan langit biru, pikiran yang luas dan lebar tidak menendang awan-awan itu. Melainkan

diberikan ruang agar datang dan pergi sesuai hukumnya. Pada saat yang sama, sadari sedalam-dalamnya sifat semuanya yang berpasang-pasangan. Sedih berpasangan dengan senang, duka berpasangan dengan suka, buruk berpasangan dengan baik.

Tercerahkan atau tidak tercerahkan, sifat alami pikiran di dalam akan tetap seperti itu. Orang biasa yang belum disentuh meditasi umumnya diseret habis oleh awan-awan ini. Sakit kalau lagi sedih, pesta kalau lagi gembira. Namun di jalan meditasi, semua hanya disaksikan dengan penuh senyuman. Ia sesederhana langit biru yang tidak tersentuh oleh awan mana pun.

Idenya sangat sederhana, namun untuk membadankannya di dalam perlu waktu dan disiplin bertahun-tahun tanpa mengenal berhenti. Manusia melemparkan miliaran sampah ke alam bawah sadar, tatkala menua diperlukan miliaran waktu untuk membersihkannya kembali. Jika alam bawah sadar tidak dibersihkan oleh meditasi, rasa takut dan memori buruk akan terus mengejar bahkan di saat-saat kematian dan juga setelah kematian.

Tatkala alam bawah sadar sepenuhnya bersih, di sana semua ketakutan termasuk ketakutan akan

kematian menghilang. Dalam bahasa Jetsun Milarepa: “kematian hanya pengalaman kecil yang mencerahkan”. Meminjam puisi indah Rumi: “berhenti menangis di depan kematian. Kematian adalah pesta indah di taman Tuhan”. Inilah yang disebut menua yang indah. Tidak saja ketakutan menghilang, bahkan kematian pun berwajah indah.



Kapan saja kolamnya hening  
dan bening,  
di sana terlihat secara terang  
benderang apa-apa yang  
sebaiknya dilakukan dalam  
kehidupan



## *Kembali Ke Sumber*

“Lautan kerumitan”, itulah judul yang layak diberikan kepada para sahabat yang hidupnya terjun ke jurang berbahaya. Tidak puas sama pasangan hidup adalah sebuah kerumitan, selingkuh adalah kerumitan lain yang ditambahkan di sana. Orang tua wafat di usia muda adalah sebuah kerumitan, mencurigai orang mengirim *black magic* adalah memperpanjang daftar kerumitan yang sudah panjang. Merasa kurang secara ekonomi tentu saja sebetulnya kerumitan, korupsi dan masuk penjara adalah kerumitan baru yang lebih berbahaya.

Seperti benang basah yang kusut, ia tidak bisa diurai. Serupa orang yang jatuh ke rawa-rawa berbahaya, semakin ia bergerak semakin ia tenggelam. Keadaannya mirip dengan sebuah pohon yang dipenuhi daun kering, inilah saat yang tepat untuk menoleh ke akar. Persisnya, di saat-saat seperti inilah seseorang disarankan kembali ke sumber.

Di jalan meditasi, sering terdengar pendapat seperti ini: “Anda tidak dikacaukan oleh orang lain, Anda dikacaukan oleh pikiran Anda yang tidak terlatih”. Membandingkan secara berlebihan, tidak pernah puas, di sini resah di sana gelisah, di rumah bermasalah di kantor marah-marah, itulah sebagian contoh manusia yang dikacaukan oleh pikirannya sendiri.



*Setiap gerak kehidupan bisa menjadi meditasi mendalam*



Serupa kolam yang keruh sehingga semuanya gelap tidak kelihatan apa-apa, tidak ada jalan lain selain segera berhenti mengaduk-aduk kolam. Kapan saja kolamnya hening dan bening, di sana terlihat secara terang benderang apa-apa yang sebaiknya dilakukan dalam kehidupan.

Membuat pikiran agar hening dan bening, itulah tugas penting meditasi. Anda yang diombang-ambingkan oleh lingkungan, belajar menjauh dan berjarak dengan lingkungan. Anda yang dibuat kacau oleh keinginan berlebihan, belajar menyederhanakan keinginan. Anda yang dibuat nyaris gila oleh keinginan terlalu kuat untuk selalu disebut lebih dibandingkan orang lain, inilah saatnya untuk belajar hati-hati dan rendah hati.



*Seperti sepasang sayap burung, keheningan yang berpasangan dengan belas kasih (compassion), itulah sumber segala sumber*



Dan akar dari segala akar, sumber dari segala sumber, kehidupan selalu mengalir. Serupa malam yang mengalir menuju siang, duka cita di sebuah waktu mengalir menjadi suka cita di waktu lain. Musibah di hari tertentu mengalir menjadi berkah di waktu lain. Cacian di saat tertentu bisa menjadi pujian di saat yang lain. Suka tidak suka, demikianlah hukumnya. Ada yang menyebut ini sebagai *God as a law* (Tuhan sebagai sebuah hukum).

Memaksa agar sukacita bertahan selama-lamanya, itulah akar banyak kerumitan. Melekat agar kesuksesan terus menerus datang, itulah sungai yang

membawa seseorang mengalir menuju lautan kerumitan. Sebaliknya, mengerti dalam-dalam sifat semuanya yang mengalir, dan pada saat yang sama mengalir sempurna dengan setiap kekinian, itulah benih-benih kesembuhan sekaligus kedamaian.

Dalam filosofi zen ada ungkapan tua yang berbunyi seperti ini: “meditasi adalah makan di saat lapar, minum tatkala haus, tidur manakala mengantuk”. Sederhananya, setiap gerak kehidupan bisa menjadi meditasi mendalam. Sejauh seseorang melakukannya dengan sepenuhnya mengalir.

Manakala perut lapar, mengalirilah dengan panggilan makan. Di saat kerongkongan haus, mengalirilah bersama kegiatan minum. Tatkala mata mengantuk, mengalirilah bersama panggilan kehidupan bernama tidur. Dan para sahabat yang meditasinya mendalam mengerti, ia yang menyatu dengan saat ini sesungguhnya sedang melakukan persiapan terbaik menuju masa depan.

Dengan cara hidup seperti ini, pikiran akan mudah mencapai keadaan yang hening dan bening. Sekaligus inilah cara indah untuk menjauh dari lautan kerumitan. Di tingkatan pikiran yang hening dan bening seperti ini, sering terdengar pesan seperti ini: “seperti sepasang sayap burung, keheningan yang berpasangan dengan belas kasih (*compassion*), itulah sumber segala sumber”.



# Pintu Belakang

Menemukan Tuhan  
di Dalam Diri





*Ia yang di dalamnya cahaya  
akan berjumpa cahaya di  
mana-mana*

## *Menemukan Tuhan di Dalam Diri*

Kerinduan mendalam akan tokoh yang layak ditauladani, itu salah satu bentuk kerinduan generasi muda di zaman ini. Jika di negara-negara berkembang manusia kekurangan tokoh bisa dimaklumi. Namun jika di negara maju yang makmur serta berpendidikan tinggi juga kelangkaan tokoh, sungguh itu sebuah kesedihan mendalam.

Seorang sahabat yang berhati indah sempat terkejut tatkala pertama kali mendengar kalau ada calon presiden dari Amerika Serikat yang menggunakan ancaman terhadap agama orang lain sebagai tema kampanye. Amerika Serikat sudah lama menjadi pemimpin terdepan dalam hal demokrasi dan hak-

hak azasi manusia, namun bagaimana mungkin di sana ada ancaman terhadap agama orang lain di depan publik?

Suka tidak suka, sedih tidak sedih, itulah putaran zaman. Ia adalah masukan terang benderang kalau tersedia semakin sedikit tokoh tauladan di mana-mana. Ia juga menjadi masukan terang benderang kalau tersedia semakin sedikit cahaya di luar. Sekaligus menjadi sebuah undangan untuk menemukan cahaya (baca: Tuhan) di dalam diri.



*Senyuman adalah sejenis Tuhan yang membimbing Anda ke mana pun Anda pergi*



Belajar dari para sahabat yang membuka rahasia dirinya di sesi-sesi meditasi, banyak sekali manusia yang teramat rindu akan orang tua yang penyayang, rindu saudara dekat yang mau menerima, atau rindu sahabat dekat yang mau mendengarkan. Ia semacam kerinduan akan hadirnya cahaya.

Sedihnya, semakin keras para sahabat meminta orang-orang di luar untuk menghadirkan cahaya

seperti menyayangi, memaafkan, mendengarkan, semakin mereka kecewa karena harapan mereka tidak pernah kunjung datang. Orang tua sudah sangat berat dengan beban tubuhnya yang menua. Saudara dekat sudah berat menggendong beban keluarganya. Lebih-lebih para sahabat yang tidak memiliki hubungan darah. Belum apa-apa mereka sudah curiga dan takut ketularan.



*Kelangkaan cahaya tauladan di luar adalah undangan untuk segera menemukan cahaya di dalam*



Semua pengalaman ini membimbing banyak sahabat pada sebuah pilihan yakni menemukan kekuatan penyelamat (Tuhan) di dalam diri. Tidak mudah tentu saja. Namun tidak ada pilihan lain. Di zaman yang demikian gelap ini, cahaya di dalamlah yang paling bisa diandalkan.

Sebagai langkah permulaan, sangat-sangat disarankan untuk belajar memaafkan diri sendiri. Segelap apa pun masa lalu, selalu sehat untuk memaafkan diri sendiri. Memaafkan bukan tanda jiwa yang lemah. Sebaliknya, memaafkan adalah piala bagi

jiwa-jiwa yang sangat kuat. Hanya ia yang kuat yang memiliki kemampuan untuk memaafkan.

Setelah memaafkan diri sendiri, indah kalau bisa belajar untuk melihat sisi-sisi berkah dari semua musibah. Berkahnya orang tua tidak peduli, ia membuat seseorang jadi mandiri. Berkahnya saudara dekat yang tidak bersahabat, mereka mengajarkan untuk selalu rendah hati. Berkahnya atasan pemarah, ia membuat kita untuk semakin sabar dari hari ke hari.

Begitu benih-benih cahaya di dalam mulai muncul karena ketekunan memaafkan dan menerima, bagus kalau belajar banyak tersenyum. Senyuman tidak saja menjadi jembatan penghubung dengan orang-orang di luar, senyuman juga jembatan penghubung dengan jiwa yang bersemayam di dalam.

Siapa saja yang tekun dan tulus berlatih seperti ini, suatu hari keadaan miskin tokoh di luar tidak saja tidak mengganggu, tapi juga menghadirkan niat mulia untuk menjadi cahaya penerang bagi banyak orang. Meminjam dari Bunda Teresa, bukan seberapa besar tindakan Anda, namun seberapa besar cinta yang menyertai tindakan Anda. Mengulangi apa yang pernah diucapkan Mahatma Gandhi: “hidup saya adalah pesan paling terang yang pernah saya sampaikan”.

# *Alamat situs atau akun resmi Bapak Gede Prama*

## **Situs (akun) berbahasa Inggris**

Situs: [www.bellofpeace.org](http://www.bellofpeace.org)

Blog: [www.gedeprama11.blogspot.com](http://www.gedeprama11.blogspot.com)

Facebook: Home of Compassion  
by Gede Prama

Twitter: @gede\_prama

## **Situs (akun) berbahasa Indonesia**

Web site: [www.belkedamaian.org](http://www.belkedamaian.org)

Blog: [gedeprema.blogdetik.com](http://gedeprema.blogdetik.com)

Face book: Gede Prama's Compassion



